




ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

విటమిన్స్





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

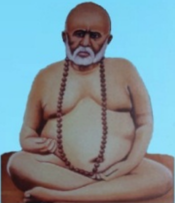

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

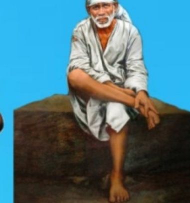
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన అర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వారి వెబ్ సైట్: http://www.mohanpublications.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

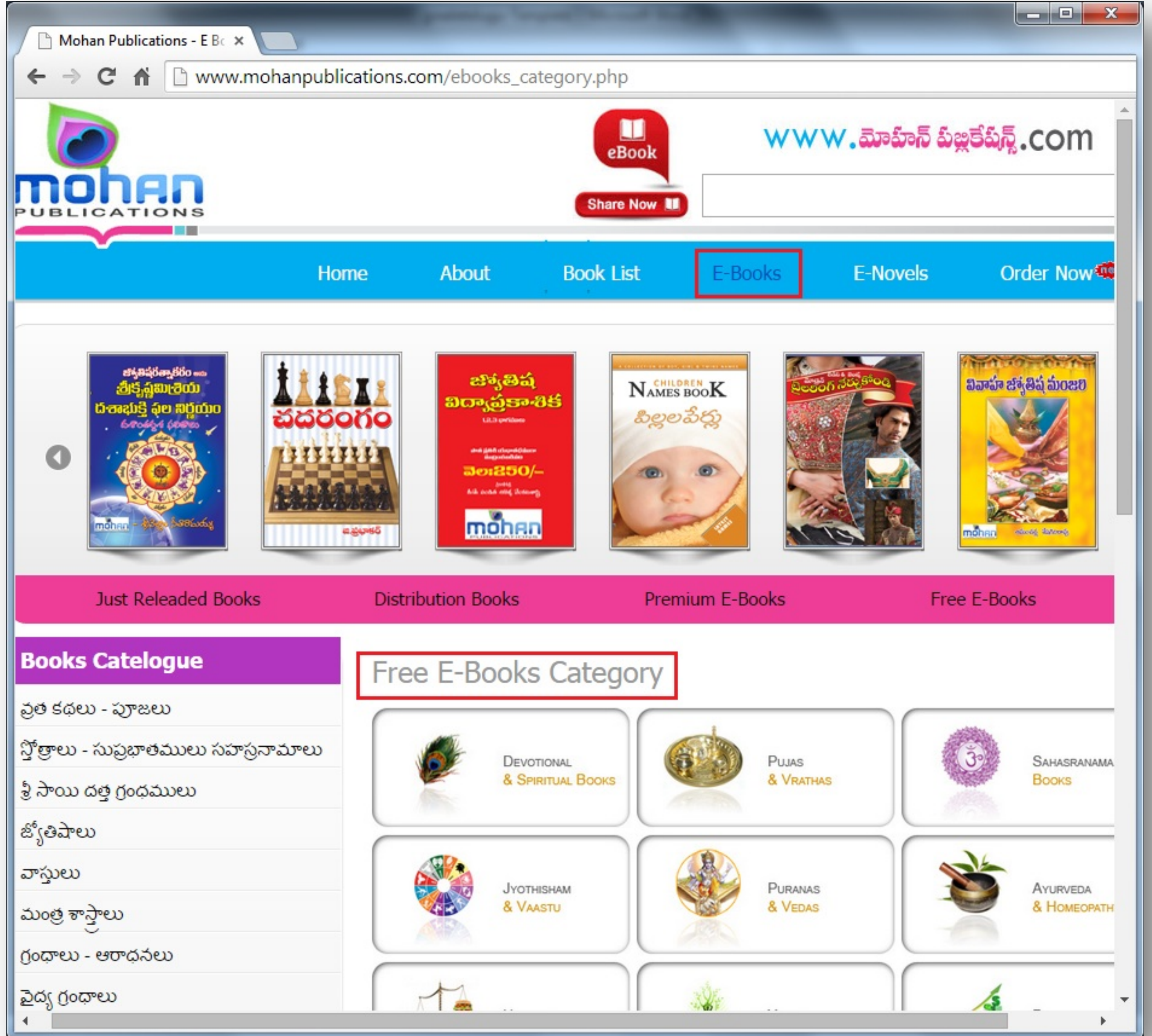
ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.mohanpublications.com/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

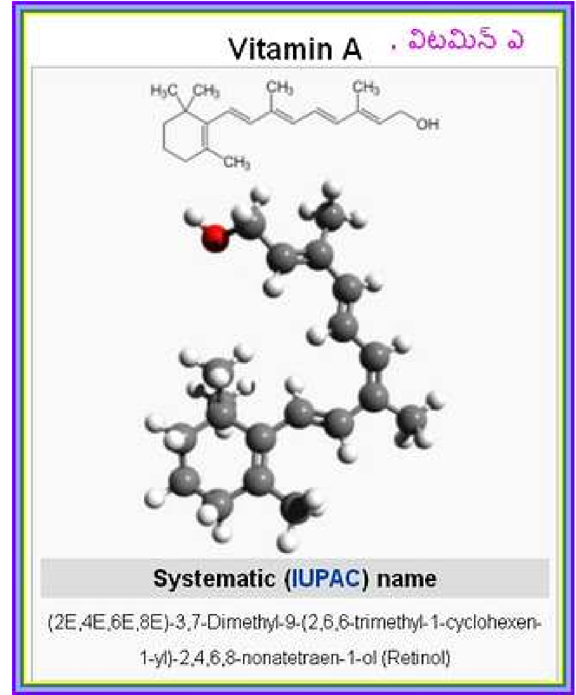
మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014


mohan
PUBLICATIONS

Vitamin A , విటమిన్ ఎ



--



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -Vitamin A , విటమిన్ ఎ - గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ A రసాయన నామం 'రెటినాల్'. ఇది కొవ్వులో కరిగే విటమిన్. మన దేశంలో మూడు శాతం మంది పిల్లలు విటమిన్ ఎ లోపం కారణంగా కంటిలో బిటాట్ స్పాట్ (తెల్లని కనుగుడ్డుపై నల్లటి మచ్చ) తో బాధ పడుతున్నారు. విటమిన్ ఎ లోపం తొలిదశ లక్షణాల్లో రేచీకటి మొదటిది. అనారోగ్యాన్ని ప్రతిఘటించటానికి, దృష్టిదోషాలను నివారించటానికి పిల్లలకు విటమిన్ -'ఎ' చాలా అవసరం. శిశువుకు ఆరునెలలు వయస్సు వచ్చే వరకు తల్లిపాల ద్వారా తగినంత విటమిన్-ఎ లభిస్తుంది. అయితే, తల్లి తాను భోజనం లో విటమిన్ - ఎ ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలు ఉన్నపుడే, ఆమె రొమ్ముపాల ద్వారా శిశువుకు విటమిన్ - ఎ లభిస్తుంది. ఆరు నెలలు పైబడిన పిల్లలకు ఇతర ఆహారం ద్వారా విటమిన్ -' ఎ' పొందవలసి ఉంటుంది.

లభించే ఆహారపదార్థాలు :

ఇది ముఖ్యంగా చేప కాలేయపు నూనె,

పాలు - పాల ఉత్పత్తులు , తల్లిపాలు ;

పండ్లు-మామిడి పండ్లు , బొప్పాయి , క్యారెట్ ,

వెన్న,

గుడ్డు సొన ....మొదలైన వాటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇది ఎక్కువగా కారట్, ఆకుకూరలలో ఉంటుంది. మొక్కలలో ఇది బీటా-కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. ఇది కాలేయం, పేగులలో విటమిన్ A గా మారుతుంది.

ఉపయోగము :

ఉపకళా కణజాలాలు ఉత్తేజితంగా ఉండటానికి, పెరుగుదలకు, కంటి చూపు మామూలుగా ఉంచడంలో విటమిన్ A ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. కంటి నేత్రపటలంలో రోడాప్సిన్ పునః సంశ్లేషణకు ఇది అత్యావసరం. చర్మము , చర్మ కణాలు నిగనిగ లాడేటట్లు , మృదువుగా ఉండేటట్లు చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది .

విటమిన్ A లోపంవల్ల కలిగే నష్టము :

రేచీకటి(Night blindness),

జిరాఫ్తాల్మియా(Xerophthalmia),

కెరటోమలేసియా(Keratomalasia).,

బైటాట్స్ స్పాట్స్ (Bitot spots),

ఫ్రీనోడెర్మా (phrenoderma),...........కలుగుతాయి.

వివిధ ఆహార పదార్థాలలో బీటా-కెరోటిన్ పరిమాణం

ఆహార పదార్థం పేరు------- ప్రతి 100 గ్రాముల్లో లభించే బీటా కెరోటిన్ (మై.గ్రాములు)

కొత్తిమీర----------------- 4800,

కరివేపాకు--------------- 7110

మునగాకు--------------- 19690,

మెంతికూర --------------- 9100,

క్యారట్టు------------------ 6460,

మామిడి పండు------------ 1990,

బొప్పాయి పండు----------- 880,

గుమ్మడికాయ------------- 1160,

Vitamin B , విటమిన్ బి



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు --Vitamin B , విటమిన్ బి- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

బి విటమిన్ : ఇందులో చాలా రకాల విటమిన్లు కలిసి ఉంటాయి కాబట్టి దీనిని బి-కాంప్లెక్ష్ విటమిన్ అని సాధారణముగా పిలుస్తారు . సుమారు 3౦ సం.ల క్రితము వైద్య ఇంత ప్రగతిని సాధించి లేదు . "పోషాకాహారము" అంటే "మాంసకృతులు , పిండిపదార్ధాలు , క్రొవ్వు పదార్ధాలు , మాత్రమేన"ని "అవి తగు మోతాదులో సక్రమంగా స్వీకరిస్తుంటే "మానవులు" పూర్తి ఆరోగ్యముతో జీవించ గలరని భావించేవారు .క్రమేపి శాస్త్రజ్ఞులు కృషి ఫలితము గా శరీర జీవక్రియలకు ఇంకా కొన్ని కో.ఎంజైములు , కొన్ని సూక్ష్మపదార్ధములు అవసరమని వాటిని " విటమిన్లు(vitamins) , ఖనిజలవనములు (minarals), సూక్ష్మపోషకాలు (trace eliments)" అని నామకరణము చేసారు . మానవులు ఆరోగ్యము గా జీవించడానికి వీటి అవసరము ఎంతైనా ఉంది . మనము రోజువారీ తీసుకునే ఆహారములో అన్నీ ఉండక పోవచ్చు ... అలాంటపుడు వాటి లేమి (deficiency) కొన్ని వ్యాదులకు దారితీయుట , సరియైన పెరుగుదల , మంచి తెలివితేటలు పొందకపోవుట జరిగే అవకాశము ఉన్నది . కొంత అవగాహనకోసము ఈ కింది వ్యాసము చదవండి ..

B విటమిన్స్ జాబితా--

* విటమిన్ B1 (thiamine),

* విటమిన్ B2 (రిబోఫ్లేవిన్-riboflavin),

* విటమిన్ B3 (నియాసిన్ లేదా niacinamide),

* విటమిన్ B4 (అడెనీన్-adenine),

* విటమిన్ B5 (పాంతోతేనిక్-pantothenic acid),

* విటమిన్ B6 (pyridoxine, pyridoxal, లేదా pyridoxamine,),

* విటమిన్ B7 (biotin),

* విటమిన్ B8 "'(adenosine),

* విటమిన్ B9 (ఫోలిక్ ఆమ్లం-folic acid),

విటమిన్ భ10 (PABA)పారా అమినో బెంజోయిక్ యాసిడ్),

* విటమిన్ బి 12 (వివిధ cobalamins; విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ లో సాధారణం cyanocobalamin),

*some rare B-vitamins

* విటమిన్ B11: ఫోలిక్ ఆమ్లం యొక్క ఒక రూపం ఇది pteryl-hepta-glutamic acid-కొంతమంది పెరుగుదల అంశం. తరువాత మానవులకు అవసరమైన ఐదు folates ఒకటి కనుగొన్నారు . విటమిన్ S లేదా కారకం (factor)ఎస్ అని కూడా పిలుస్తారు

* విటమిన్ B13: orotic యాసిడ్, ఒకప్పుడు విటమిన్ గా భావించేవారు .. ఇప్పుడు తెలిసినది ఒక విటమిన్ కాదు అని .

* విటమిన్ B14: ఎర్ల్ ఆర్ నోరిస్ ద్వారా కనుగొబడినది. పేరు cell proliferant, రక్తహీనత, ఎలుక పెరుగుదల అంశం, మరియు antitumor pterin ఫాస్ఫేట్. 0.33ppm వద్ద మానవ మూత్రాన్ని (తరువాత రక్తంలో) నుండి వేరుచేయబడినది కానీ మరింత సాక్ష్యం తో నిర్ధారించ బడ లేదు. తరువాత అతని ద్వారానే నిరాకరించబడింది . అతను కూడా ఈ xanthopterin లేదని పేర్కొన్నారు .

* విటమిన్ B15: pangamic యాసిడ్,

* విటమిన్ B16: dimethylglycine (DMG),

* విటమిన్ B17: nitrilosides, amygdalin లేదా Laetrile. ఈ పదార్థాలు విత్తనాలు, మొలకలు, బీన్స్, tubers, మరియు ధాన్యాలలో గుర్తించవచ్చు. పెద్ద పరిమాణంలో విష ము అని ప్రతిపాదకులు ఇది అంగీకరించారు .శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవడం ఆదరణపొందలేదు . క్యాన్సర్ చికిత్స మరియు నివారణ లో పనిచేయునని వాదించారు.

విటమిన్ B18:

విటమిన్ B19:

విటమిన్ B20: carnitine,

విటమిన్ B21:

విటమిన్ B22: తరచూ అలోవేరా నుండి వెలికితీయుదురు యొక్క ఒక మూలవస్తువుగా కాని పలు ఇతర ఆహారాలు లో పేర్కొన్నారు. అని ఒక మూలం ద్వారా పేర్కొన్నారు విటమిన్ B12b.

బి విటమిన్ ఉపయోగాలు :

పిండిపదార్థాల జీర్ణక్రియలో ఉపయోగపడే ఎంజైమ్‌గా విటమిన్ బి పని చేస్తుంది. ఆహా రంలో లోపిస్తే ఆకలి మందగిం చడం, చేతులు కాళ్లు మొద్దుబారడం, గుండెదడ,అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు సంభవిస్తాయి.

ఆరోగ్య లాభాలు

B విటమిన్లు ఈ క్రింది జీవక్రియలకు అవసరం కావచ్చు:

* మద్దతు మరియు జీవక్రియ రేటు పెరుగుదల,

* ఆరోగ్యవంతమైన చర్మాన్ని, జుట్టు మరియు కండరాల స్థాయి నిర్వహించడానికి ,

* వ్యాధి నిరోధక మరియు నాడీ వ్యవస్థ ఫంక్షన్ పెంచు కోవడానికి ,

* రక్తహీనత నిరోధించడానికి సహాయపడే ఎర్ర రక్త కణాలతో సహా, సెల్ పెరుగుదల మరియు సెల్ డివిజన్ ప్రమోట్ చేయడానికి ,

*చాలా ప్రాణాంతకమైన రూపాలలో ఒకటి అయిన క్లోమ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది -

అనేక జీవక్రియలలో కో-ఎంజైములు గా పనిచేస్తాయి .

అన్ని B విటమిన్లు నీటి కరిగేవే, మరియు శరీరం అంతటా వ్యాప్తి చెంది ఉంటాయి. ఏ అదనపు విటమిన్ అవసరము లేనపుడు మూత్రంలో విసర్జించబడతాయి .

B విటమిన్లు కూడా దృష్టి లోటును , అధిక కార్యశీలత లోపం యొక్క లక్షణాలు మెరుగు పడడానికి ఉపయోగపడతాయి . ఈ విషయము లో B4 విటమిన్ అవసరము . ఈ విటమిన్ ను అడెనీన్(adenine) అంటారు

B విటమిన్ లోపం

అనేక పేరు విటమిన్ లోపం వ్యాధులు--- తగినంత B-విటమిన్లు లేకపోవడం ఫలితంగా కలిగి ఉండవచ్చు. B విటమిన్లు లోపము వలన కలిగే దుష్పరిణామాలు క్రింది టేబుల్ లో చూపించబదినవి ;

నీటిలో కరిగే కొన్ని విటమిన్లు :

విటమిన్	రసాయనిక నామము	లభించే పదార్థాలు	నూన్యత(deficiency) వలన కలిగే వ్యాధులు
బి 1	థయామిన్	గోధుమ వంటి ధాన్యాలు, వేరుశనగ వంటి నూనె గింజలు, నువ్వు గింజలు , పాలు, మాంసము, చేప, గుడ్లు, కాయ గూరలు.	బెరి బెరి, ఆకలి మందగించటం
బి 2	రైబోఫ్లేవిన్	పాలు, గుడ్లు, కాలేయము , మూత్రపిండము, ఆకు కూరలు	నోటిపూత, నోటి మూలల్లో పగలటం
బి 6	పైరిడాక్సిన్	పాలు, కాలేయము, మాంసము, గుడ్డులోని సొన, చేపలు, ధాన్యాలు, చిక్కుడు జాతి కాయలు, కాయకూరలు.	రక్తహీనత, ఉద్వేగము, నాడి మండలంలో లోపాలు
B9-ఫోలిక్ ఆమ్లము	ఫోలిక్ ఆమ్లము	కాలేయము, మాంసము, గుడ్లు, పాలు, ఫలాలు, ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు	రక్తహీనత, అతిసారము, తెల్ల రక్త కణాలు నష్ట పోవటము

బి 12	సయానో కో బాలమైన్	ఆహార పదార్థాలలో లభించదు. పేగులోని బాక్టీరియములు దీన్ని సంశ్లేషణము చేసి శరీరానికి అందిస్తాయి	హానికర రక్తహీనత
సి	ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లము	నిమ్మ జాతి ఫలాలు (సిట్రస్) , టమోటాలు , కాయకూరలు, బంగాళ దుంపలు, కాలిఫ్లవర్, కొన్ని పండ్ల జ్యూసులు, పచ్చిమిరపకాయలు.	స్కర్వి
B5--పాంటోథినక్ ఆమ్లము	పాంటోథినక్ ఆమ్లము	తాజాకాయకూరలు, కాలేయము, మూత్ర పిండము, ఈస్ట్, గుడ్డులోని సొన, మాంసము, చిలగడ దుంపలు, పేరుశనగ, తేనె	కాళ్ళు మండటము
బయోటిన్ vitamin B7	బయోటిన్	పప్పు దినుసులు, గింజలు, కాయకూరలు, కాలేయము, మూత్రపిండము	కండరాల నొప్పులు, నాడీ మండలంలో తేడాలు, అలసట

B విటమిన్ విషపూరితం(Toxicity):

అత్యంత B విటమిన్లు మూత్రంలో క్రమం తప్పకుండా తొలగించబడతాయి అయితే కొన్ని B విటమిన్లు పెద్ద మోతాదులో తీసుకోవడం హానికరమైన ప్రభావాలు ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. విటమిన్ ఎక్కువ మోతాదులో చాలాకాలము పాటు తీసుకున్నట్లయితే వాటి స్థాయిని బట్టి హానికరమైన ప్రభావాలు కలుగు తాయి .

విటమిన్ B1 thiamine సాదారణము గా హాని ఏమీలేదు. నోటి ద్వారా తీసుకోవడం లో కొంతమందికి ఎలర్జిక్ విషపూరితం కనిపించును. సిర లేదా కండరాల లోకి అధిక మోతాదు థయామిన్ సూది మందులు వలన అనాఫిలాక్సిస్ షాక్ వచ్చే కొన్ని నివేదికలు ఉన్నాయి.

విటమిన్ B2 రిబోఫ్లావిన్ ఏమీలేదు. పరిమిత మానవ మరియు జంతు అధ్యయనాలు ఆధారంగా రిబోఫ్లావిన్ సంబంధం ప్రతికూల ప్రభావాలను మాత్రమే సాక్ష్యం .రిబోఫ్లావిన్ తీవ్రమైన కనిపించే మరియు UV కాంతి బహిర్గతం ఉన్నప్పుడు స్పందనాత్మక ఆక్సిజన్ జాతుల(free radicals) ఉత్పత్తి (స్వేచ్ఛారాశులు) తయారవునని విట్రో అధ్యయనాలు లో తెలిసనది .

విటమిన్ B3 నియాసిన్- మందులు లేదా బలవర్ధకమైన ఆహారంగా నుండి 35 మిల్లీగ్రాములు / రోజు 3000 nicotinamide మరియు 1500 నికోటినిక్ యాసిడ్ mg / రోజు తీసుకున్నట్లయితే వికారం, వాంతులు, చిహ్నాలు మరియు కాలేయ విషపూరితం యొక్క లక్షణాలు సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇతర ప్రభావాలు గ్లూకోజ్ సరిపడక(glucose intolerence- reversible) ప్రత్యక్షమైన ప్రభావాలు కలిగి ఉంటాయి. అదనంగా, నికోటినిక్ యాసిడ్ రూపంలో కూడా చర్మం ఎరుపు, తరచుగా ప్రురిటుస్, తలనొప్పి తో కూడి ఉంటుంది, ఇది ఒక దురద, జలదరించటం, లేదా తేలికపాటి బర్నింగ్ సంచలనాన్ని, కలిసి , ఎర్రబారడం అని పిలుస్తారు - vasodilatory ప్రభావాలు, మరియు కపాలాంతర్గత రక్త ప్రవాహం పెరిగిం అప్పుడప్పుడు తల నొప్పి కలిగించును . వైద్య నిపుణులు 2000 MG మోతాదులో అధిక లిపిడ్ స్థాయిల సందర్భాల్లో ధమని ప్లేక్ అభివృద్ధి అణచివేయడం కోసము సూచించే సమయం లో నియాసిన్ ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్ లు కలుగజేస్తుంది .

విటమిన్ B5 -పాంతోతేనిక్ యాసిడ్ - తో తెలిసిన విషపూరితం ఏమీలేదు .

విటమిన్ B6 pyridoxine 100 మందులు, మందులు లేదా బలవర్ధకమైన ఆహారంగా నుండి mg / రోజు 1000

కంటే ఎక్కువ mg / రోజు తీసుకున్నట్లయితే పరధీయ జ్ఞాన న్యూరోపతి(peripheral sensory neuropathy)కలిగే ఆస్కారము ఉంది; ఇతర ప్రభావాలు రుజువు కాలేదు: చర్మసంబంధ గాయాలు జన్మించిన శిశువుల్లో లో B6 లోపము వలనేనని రుజువు కాలేదు .

విటమిన్ B7 biotin - తెలిసిన విషపూరితం ఏమీలేదు .

విటమిన్ B9 ఫోలిక్ ఆమ్లం 1 mg / రోజు వేసుకొనే పక్షాన 'బి 12 'లోపం ను కనిపించకుండా చేయడం(masks the B12 deficiency) వలన శాశ్వత నరాల నష్టం కు దారితీస్తుంది , పెర్నీషియస్ ఎనీమియా కలిగే అవకాశము ఉన్నది .

విటమిన్ B12 cobalamin - అధికము గా తీసుకోవడం వలన నష్టము ఏమీలేదు . మొటిమ-వంటి దద్దుర్లు వస్తాయని ఊహాగానాలు ఉన్నాయి.

thiamine,aneurin,vitaminB1, విటమిన్ బి 1,థయామిన్



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -Vitamin B1- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ బి 1: దీని రసాయనిక నామము థయామిన్ ..ఈ విటమిన్ను 'యాంటీ బెరి బెరి విటమిన్' మరియు 'యాంటీ న్యూరైటెక్ విటమిన్' అని కూడా అంటారు . ఇది సల్ఫర్ -కలిగిఉన్న విటమిన్ .మొదట "aneurin" అనేవారు . దీని ఫాస్ఫేట్ ఉత్పన్నము అనేక సెల్యులార్ ప్రక్రియల్లో పాలు పంచుకుంటుంది .ఉత్తమ లక్షణాలు కలిగిఉన్న రూపము thiamine పైరోఫాస్ఫేట్ (TPP), చక్కెరలు మరియు అమైనో ఆమ్లాల జీవన చర్యకు ఉపయోగపడు శక్తిని విడుదల చేయుట, ఒక ఎంజైముల సహాయకారి గా ఉటుంది. Thiamine న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ ఎసిటైల్ మరియు గామా-aminobutyric ఆమ్లం (GABA) జీవరసాయనచర్యలో ఉపయోగిస్తారు. ఈస్ట్ లో TPP ''మద్య(సారా) కిణ్వనం(alcoholic fermentation)'' కొరకు మొదటి దశలో అవసరం.

అన్ని జీవులు వాటి జీవరసాయన శాస్త్రం లో thiamine ఉపయోగించవచ్చు, కానీ ఇది కేవలం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, మరియు మొక్కలలో తయారవుతుంది. జంతువులు , diinini వాటి ఆహారం నుండి పొందుతాయి .థయామిన్ లోపము ఏవిధముగా ఈ విచిత్రమైన లక్షణాలు కలుగుచున్నాయో ఇంకా సరియైన అవగాహన లేదు . ఇప్పుడిప్పుడే అనేక కొత్త రకాల థయామిన్ ఫార్ములు కనుగొనబడుచున్నాయి.ఇలా అనేక ఉప రకాలు బయటపడడము దానియొక్క సంక్లిష్టతను తెలియజేయుచున్నది . ఈ కొత్త డెరివేటివ్స్ మధుమేహ సంబంధిత బాధనివారణలో బహుప్రయోజనకరులుగా ఉన్నాయి. వీటిలోకొన్ని ... allithiamine, prosultiamine, fursultiamine, benfotiamine, and sulbutiamine,

చరిత్ర (History):

నీటిలో కరిగే విటమిన్లు లలో మొదట గా దీనిని కనిపెట్టేరు . 1884 లో Kanehiro Takaki (1849-1920), a surgeon general in the Japanese navy ... బెరిబెరి రావడానికి ముందుచెప్పుకున్న కారణాలు కంటే మన డైట్ లో ఏదో లోపమున్నదనే ఆలోచనతో తవుడుతో కూడుకున్న బియ్యము వాడడము , దానికి తోడుగా మాంసము , పాలు తీసుకోవడము తో బెరిబెరి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోవడము తో తవుడు నుండి యాంటీ బెరిబెరి ఫాక్టర్ కనిపెట్టడం జరిగినది . ఇదే విధముగా డచ్ దేశములో 1897 లో Christiaan Eijkman తన తోటి సహాయకులతో విటమిన్ బి1 తో పాటు అనేక ఇటువంటి మూలకాలను కనిపెట్టినందుకు ఆ విధము గా అనేక విటమిన్ల కనిపెట్టడానికి (నాంది పలకడానికి) మూలమైనందున 1929 లో Nobel Prize in Physiology and Medicine ఇచ్చారు . ఆ విధముగా థయామిన్ 1936 లో సింథసైజ్ చేయడము జరిగినది . మొదట దీని "aneurin" (for anti-neuritic vitamin) గా నామకరణము చేసారు .

లోపము (Deficiency) :

సరియైన సమతుల్య ఆహారము తినకపోవడము లేదా దొరక్క పోవడము వలనే ఈ థయమిన్ లోపము కలుగుతుంది . చాలా అరుదుగా Genetic diseases of thiamine transport మూలము గా Thiamine responsive megaloblastic anemia (TRMA) with diabetes mellitus and sensorineural deafness వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి .

ఈ విటమిన్ లోపము వల్ల 'బెరి బెరి 'అనే వ్యాధి కలుగుతుంది . కార్బోహైడ్రేట్స్ జీవ క్రియ లో ఉపయోగపడే ఎంజైం లకు ఈ విటమిన్ అవసరము .ముఖ్యము గా నాడీమండలము , గుండె ఈ విటవిన్ లోపము వలన ఎక్కువగా నష్టపోతాయి. నీరసము , నరాల మంట , కళ్ళలో నీరసము , శరీరము శుష్కించి పోవడము , ముఖ్యము గా beriberi and Wernicke-Korsakoff syndrome(diseases also common with chronic alcoholism),Wernicke's encephalopathy,Korsakoff Psychosis వస్తాయి .

బెరిబెరి (Beriberi) విటమిన్ బి1 లేదా థయామిన్ లోపం వల్ల మానవులలో సంభవించే వ్యాధి. వాతులు, వణుకు , మూర్చ , శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా వుండటం .. లాంటివి బెరి బెరి వ్యాధి లక్షణాలు . ఈ వ్యాధిలో తడి బెరిబెరి (Wet beriberi) మరియు పొడి బెరిబెరి (Dry beriberi) అని రెండు రకాలు. కండరాలు క్షీణించి, కాళ్ళు చేతులు పక్షవాతంతో పడిపోవడం పొడి బెరిబెరి లక్షణాలు. దేహకుహరంలో నీరుచేరి హృదయం ఉబ్బి కాలేయం నొక్కుకొని పోవడము తడి బెరిబెరి లక్షణాలు. కొందరిలో రెండింటి లక్షణాలు కనబడవచ్చును.

థయామిన్ లోపము ఎలా కనుగొంటాము (iagnostic testing):

మనుషులలో కనిపించే వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి సుమారు 90% థయమిన్ లోపము కనిపెట్టవచ్చును .

A positive diagnosis test for thiamine deficiency can be ascertained by measuring the activity of the enzyme transketolase in erythrocytes (Erythrocyte Transketolase Activation Assay).

Capillary Electrophoresis (CE) techniques and in-capillary enzyme reaction methods have emerged as potential alternative techniques for the determination and monitoring of thiamine in samples.

వీటిలో లభించును :

వరి ,గోధుమ లాంటి ధాన్యాలు , వేరుశనగ ,పప్పులు ,మాంసము ,చేపలు , గుడ్లు లాంటి ఆహారములలో ఇది లబిస్తుంది .ఈస్ట్ లలో కూడా లభ్యమౌతుంది. ఈ విటమిన్ బియ్యం మీద ఉండే తవుడులో ఉంటుంది.

రోజువారీ అవసరము (Daily requirement):

విటమిన్ బి1(థయామిన్)= 1.2 mg .

Vitamin B3 (Niacin,Nicotinic acid),విటమిన్ బి 3-(నియాసిన్/నికోటినిక్ ఆమ్లము)

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు --Vitamin B3 (Niacin,Nicotinic acid),-- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ బి3 లేదా నికోటినిక్ ఆమ్లం(విటమిన్ బి3 రసాయన నామం -నికోటినిక్ ఆమ్లం)నీటిలో కరిగే విటమిన్. రోజువారి అవసరమైన మోతాదు -16.0 mg.దీని లోపము వలన వచ్చే వ్యాది -పెల్లాగ్రా . ఒకరోజులో అత్యధిక మోతాదు -35.0 mg. Overdose disease వలన కలిగే దుష్పరిణాము -"Niacin flush" అంటారు . దీనిని పెల్లెగ్రా ప్రివెంటిప్ విటమిన్ అని కూడా అంటారు. ఒకటి కాని అంతకంటే ఎక్కువ -విటమిన్లు- లోపించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని పోషకాహార లోపం అంటారు. నియాసిన్ (విటమిన్ B3, నికోటినిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ PP కూడా అని పిలుస్తారు) . నిర్వచనం పై ఆధారపడి సేంద్రీయ సూత్రం C6H5NO2 తో సమ్మేళనం మరియు,, నలభై ఎనిమిది అవసరమైన మానవ పోషకాలు ఒకటి.

నియాసిన్ లోపం (పెల్లాగ్రా), విటమిన్ సి లోపం (స్కర్వే), థయామిన్ లోపం (beriberi), విటమిన్ డి లోపం (రికెట్స్ వ్యాధి), విటమిన్ ఎ లోపం (రేచీకటి): ఒక పాండమిక్ లోపం వ్యాధి సంబంధం ఉన్న ఐదు విటమిన్లు లలో నియాసిన్ ఒకటి (మానవ ఆహారంలో లేని సమయంలో) .

నియాసిన్ రక్తంలో HDL కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు మరియు ఆవిధంగా నియంత్రిత మానవ ప్రయత్నాలు పలు హృదయ ఈవెంట్స్- ప్రమాదం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడునని కనుగొనబడింది. అయితే, ఇటీవల విచారణలో నియాసిన్ లక్ష్యం- స్టాటిన్ ఔషధ ద్వారా బాగా నియంత్రిత ఉన్న హై LDL స్థాయిలు రోగుల

యొక్క ఒక సమూహంలో హృదయ సంఘటన మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని అదనంగా లేదని కనుగొన్నారు,

రసాయన స్థితి :

ఈ రంగు లేని , నీరులో-కరిగే ఘన 3-స్థానం వద్ద ఒక carboxyl సమూహం (COOH) తో, pyridine ఒక ఉత్పన్న ఉంది. విటమిన్ B3 ఇతర రకాల carboxyl సమూహం carboxamide సమూహం (CONH2) స్థానంలో ఉంది, ఇక్కడ సంబంధిత అమైడ్, nicotinamide ("niacinamide"), అలాగే మరింత క్లిష్టమైన amides మరియు వివిధ యొక్క లవణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇదే జీవరసాయన చర్య కలిగి నిబంధనలు నియాసిన్, nicotinamide, మరియు విటమిన్ B3 తరచుగా,ఈ కుటుంబం సమ్మేళనాలు సూచించడానికి పరస్పరం ఉపయోగిస్తారు.

నియాసిన్ నేరుగా nicotinamide మార్చబడదు, కానీ రెండు సమ్మేళనాలను వివో లో NAD మరియు NADP కు మార్చవచ్చు. రెండు వాటి విటమిన్ కార్యకలాపాల్లో సమానంగా ఉంటాయి, అయితే, nicotinamide , నియాసిన్ అదే ఫార్మకోలాజికల్ ప్రభావాలు (లిపిడ్ సవరించుట ప్రభావాలు) లేవు ; ఈ ప్రభావాలు నియాసిన్ యొక్క మార్పిడి ప్రక్క ప్రభావాలు వంటి ఏర్పడతాయి. Nicotinamide కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం లేదు. Nicotinamide పెద్దలకు 3 గ్రా / రోజు మించి మోతాదులో కాలేయానికి విష ఉండవచ్చు. నియాసిన్ అవసరమైన జీవక్రియ పాత్రలు NAD + / NADH మరియు NADP + / NADPH, ఒక పూర్వగామిగా ఉంది . నియాసిన్ DNA మరమ్మత్తు, మరియు ఎడ్రినల్ గ్రంథి లో స్టెరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి లోనూ కూడా పాల్గొంటుంది .

రోజువారి అవసరాలు :

చిన్నపిల్లలకు --- 2-12 మి.గా ,

స్త్రీలకు --------14 మి.గా.,

పురుషులకు -----16 మి.గ్రా.,

గర్భిణీలకు ------18 మి.గ్రా.,

అత్యధికముగా ఒకరోజులో తీసుకోవలసినది 35 మి.గ్రా. మించరాదు . ఎక్కువైతే శరీరము(చర్మము) కందిపోయినట్లు భావన కలుగును

లభించే పదార్థాలు :

ఇది ఆకు కూరలు, జంతువుల కాలేయం, మూత్ర పిండాలు, కోడి గ్రుడ్లు, పాలు, చేపలు, వేరుశనగ పప్పులో లభిస్తుంది. అవిశ గింజలు ,వెల్లుల్లి ,బాదం , బొప్పాయి ,మామిడి పండు ,

ఉపయోగాలు :

గుండె జబ్బుల నివారణకు చేసే చికిత్సలో ఆధునీకరించిన విటమిన్ బి3ని (వైద్య పరిభాషలో నియాసిన్‌గా వ్యవహరిస్తారు) ఉపయోగించడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. దీంతో రోగుల్లో గుర్తించిన ఎల్‌పి(ఎ) విటమిన్ మీద వైద్యపరిశోధనలు ముమ్మరమయ్యాయి. వాస్తవానికి ఈ బి3 అనేది ఔషధ విభాగంలోకి కొత్తగా వచ్చి చేరిందేమీ కాదు. దీన్ని ఉపయోగించిన సందర్భాల్లో తరచూ దుష్ఫలితాలు (సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్) పొడసూపడంతో విటమిన్ బి3 వాడకాన్ని క్రమేపి తగ్గిస్తూ వచ్చారు. ఎడిపోజ్ కణజాలము నుండి కొవ్వులు విడుదల ఆపి LDL తయారీని నియంత్రించును

లోపము వలన ఏర్పడే దుష్ప్రిణామాలు :

ఈ విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు 'పెల్లగ్రా' వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మెడ, చేతులపై చర్మం ఎండి పోయి పొలుసులుగా మారుతుంది. నియాసిన్ ని పీల్చుకోలేకపోవటం వల్ల కానీ, (టిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లాన్ని పీల్చుకోలేక పోవటం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. పెల్లెగ్రా అంటే బరుసగా ఉండే చర్మం. '3 డి' లు ప్రధాన లక్షణాలు డిమెన్షియా (మతి భ్రంశము), డెర్మటైటిస్ (చర్మము యొక్క శోధము) డైయేరియా (విరేచనము). లోపము ఉన్న వ్యక్తులు చలికి తట్టుకోలేరు . రెస్లెస్ గా కనిపింతురు . ఏ పనిమీదా ఏకాగ్రత ఉండదు . నియాసిన్ లోపము కొన్ని వ్యాధులు అనగా Hartnup's disease , carcinoid syndrome , ఈ వ్యాధులలో ట్రిప్టోఫాన్ ఉపయోగించుకోవడము లో ఉన్న లోపాలే .

Vitamin B12 , విటమిన్ బి12

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -Vitamin B12 , విటమిన్ బి12- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ బి 12, ను సయనో కొబాలమిన్, కొబాలమైన్ అని అంటారు . ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల ఫెర్నీషియస్ ఎనీమియాకు దారి తీస్తుంది. ఇది నీటిలో కరిగే విటమిను. మెదడు , నాడీమండలము పనిచేయుటలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది . ఎర్ర రక్త కణాలు తయారిలోను, శరీరములో కణములో డి.ఎన్.ఎ తయారీ , రెగ్యులేషన్ , కొవ్వు ఆమ్లాలు తయారీలోను ఇది చాలా అవసరము .

బీ12 లోపంతో-వృద్ధుల్లో మతిమరుపు

వృద్ధుల్లో తికమక పడటం, మతిమరుపు వంటి లక్షణాలు సహజంగా కనిపించేవే గానీ ఇందుకు బీ12 విటమిన్ లోపమూ కారణం అవుతుండొచ్చని మీకు తెలుసా? ఎందుకంటే వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ మనం తీసుకునే ఆహారంలోని బీ12 విటమిన్‌ను గ్రహించే శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. ఇది బీ12 లోపానికి దారితీస్తుంది. పైకి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే ఈ లోపం ఎక్కువవుతుండొచ్చు. దీంతో తికమకపడటం, మతిమరుపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటివి వృద్ధుల్లో కనిపిస్తే వయసుతో పాటు వచ్చే లక్షణాలుగానే చాలామంది పొరపడుతుంటారు.

కీలక విటమిన్

మన నాడీ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి బీ12 విటమిన్ తప్పనిసరి. దీని లోపం కొద్ది మోతాదులోనే ఉంటే కండరాల బలహీనత, నిస్సత్తువ, వణుకు, మూత్రం ఆపుకోలేకపోవటం, రక్తపోటు తక్కువ కావటం, కుంగుబాటు, మతిమరుపు వంటి గ్రహణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇక లోపం మరీ తీవ్రమైతే మాత్రం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. అన్ని బీ విటమిన్ల మాదిరిగానే బీ12 కూడా నీటిలో కరుగుతుంది. అయితే మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటే దీన్ని మన శరీరం.. కాలేయం, కణజాలాల్లో నిల్వ చేసుకుంటుంది. అందువల్ల ఆహారం ద్వారా తగినంత బీ12 తీసుకోకపోయినా చాలాకాలం పాటు రక్తంలో దీని మోతాదు తగ్గినట్టు కనిపించదు. ఒకవేళ నిల్వ మోతాదు తక్కువగా ఉంటే చాలా త్వరగానే బీ12 లోపం కనబడొచ్చు. పిల్లల్లోనైతే అంతకన్నా ముందుగానే ప్రభావం చూపుతుంది.

వేటి ద్వారా లభిస్తుంది?

ఆహారం పదార్థాల్లో కేవలం మాంసంలో.. ముఖ్యంగా కాలేయంలో బీ12 అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. సుమారు 100 గ్రాముల కాలేయం ద్వారా 83 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ లభిస్తుంది. చేపలు, షెల్‌ఫిష్‌లో కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. పాల పదార్థాలు, గుడ్లు, చికెన్‌లో కాస్త తక్కువ. మాంస పదార్థాల్లో ఈ బీ12 విటమిన్ ప్రోటీన్లతో కలిసిపోయి ఉంటుంది. జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లం ఇది విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే వయసుతో పాటే జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లం స్థాయీ తగ్గుతుండటం వల్ల వృద్ధాప్యంలో బీ12ను గ్రహించే శక్తీ మందగిస్తుంది. ఇక శాకాహారంలో బీ12 చాలా తక్కువగా ఉండటమే కాదు.. దీన్ని శరీరం సరిగా గ్రహించలేదు కూడా. కాబట్టి పూర్తి శాకాహారులు, వృద్ధులు వైద్యుల సలహా మేరకు బీ12 మాత్రలు వేసుకోవటం తప్పనిసరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

విటమిన్ బి 2-(రైబో ఫ్లావిన్),Vitamin B2(Riboflavin)

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -విటమిన్ బి 2-(రైబో ఫ్లావిన్),Vitamin B2(Riboflavin)-గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ బి 2 ని విటమిన్ -జి అని, ఎల్లో ఎంజైమ్ అని ,రిబోఫ్లావిన్ అని కూడా అంటారు. నీటిలో కరిగే విటమిన్ . రోజువారి కావలసిన మోతాదు (daily requirement) 1.3 మి.గ్రా. దీని లోపము వలన కలిగే రుగ్మత (Deficiency disease)ని Ariboflavinosis అంటారు . రెండు అంశాలనుంచి ఈ పేరు వచ్చింది. 'రైబోస్' అంటే విటమిన్లలోని 'చక్కెర' అని అర్థం. ఫ్లేవిన్ అంటే పసుపుపచ్చ అని అర్థం. బీకాంప్లెక్స్‌లోని చక్కెర పదార్థాలతో... ఉడికించాక కూడా మిగిలి ఉండే ఒక రకం చక్కెర ఇది.
కొద్దిగా పసుపు రంగులో ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని రైబోఫ్లేవిన్ అంటారు. ఆహార పదార్థాలను వండే క్రమంలో ఉడికించే సమయంలో వేడి వల్ల ఆహారంలో దీన్ని నష్టపోయేందుకు పెద్దగా అవకాశం లేదు. అయితే బాగా తీవ్రమైన ఎండకు ఆహారపదార్థాలు ఎక్స్‌పోజ్ అయినప్పుడు మాత్రం దీన్ని కోల్పోయే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే సల్ఫాడ్రగ్స్ వాడుతున్నా, ఆల్కహాల్ తీసుకునే అవకాశం ఉన్నా దీని కోల్పోతారు.

గుర్తించింది ఇలా...

ఈ విటమిన్‌ను 1920 ప్రాంతాల్లో గుర్తించారు. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌ను వేడిచేశాక కూడా ఒక పదార్థం అంతగా తేలిగ్గా ఇగిరిపోవడం లేదని తెలుసుకున్నారు. 1934లో కుస్ అనే శాస్త్రవేత్త నేతృత్వంలోని పరిశోధక బృందం దాన్ని పాల నుంచి (మరీ నిర్దిష్టంగా చెప్పాలంటే పాల ప్లాస్మా నుంచి) వేరుచేశారు.

లభించే పదార్థాలు :

పాలు, గ్రుడ్లు, కాలేయంలలో ఈ విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, మాంసాహారాలలో విటమిన్ బి2 ఎక్కవగా ఉంటుంది. టర్నిప్ గ్రీన్, ర్యాడిష్ ఆకులు, కొలకేషియా వంటి ఆకులలో, బొప్పాయి, సీతాఫలం, యాప్రికాట్ వంటి పండ్లలో, వేటమాంసం, కాలేయం వంటి మాంసాహారంలో, ఆవుపాలలో ఇది ఎక్కువ. బాదం, వాల్‌నట్, మస్టర్డ్ సీడ్స్‌లోనూ ఎక్కువే. విటమిన్ బి2 శరీరానికి తగిన పాళ్లలో అందాలంటే పాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం అవసరం.

ఉపయోగాలు :

అందాన్ని పెంపొందించడంలో విటమిన్ బి2 అద్వితీయమైన భూమిక పోషిస్తుంది. అందుకే దాన్ని 'బ్యూటీ విటమిన్' అంటారు. అందమైన విటమిన్ ఇది. చూడటానికి నారింజ పసుపు రంగులో అందంగా కనిపించడంతో పాటు... అందాన్ని కాపాడుతుంది. మన చర్మం ముడతలను నిరోధించడం, పెదవుల చివర్లు పగలకుండా చూడటం, వెంట్రుకలు జీవంతో మెరుస్తుండటానికి తోడ్పడటం వంటివి చేస్తుందిది. అందానికీ, ఆరోగ్యానికీ రెండింటికీ తోడ్పడుతుంది. వీటన్నింటికీ ఉపయోగపడే ఈ విటమిన్ పేరు రైబో ఫ్లేవిన్. వాడుకభాషలో విటమిన్ బి2 అంటారు . విటమిన్ బి2 సాధారణ ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, కొవ్వులకు సంబంధించిన జీవక్రియలు (మెటబాలిక్ యాక్టివిటీస్) జరిగే క్రమంలో కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది. శరీర జీవకణ సముదాయం (టిష్యూస్) మెయింటెనెన్స్‌కు విటమిన్ బి2 ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియకూ ఇది సహాయపడుతుంది. మన నోటిలోని మ్యూకస్ పొర (మ్యూకస్ లైనింగ్) సక్రమంగా ఉండేలా చూడటం, పెదవులు, నాలుక బాగుండేలా చూడటం, కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా గ్లకోమా నివారణలో దీని పాత్ర ఎంతో ఉంది. శరీరాన్ని యౌవనంతో ఉంచేందుకు ఇది ఎంతో ప్రధానం. ఎందుకంటే చర్మంపై ముడుతలు తొలగిస్తుంది. ఇలా విటమిన్ బి2- ఆరోగ్యం, అందం... ఈ రెండు విషయాల్లోనూ ప్రధాన భూమిక పోషిస్తుంది.

శరీరంలోకి ప్రవేశించేది ఇలా...

విటమిన్ బి2 పుష్కలంగా కలిగి ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు జీర్ణప్రక్రియ ద్వారా చిన్న పేగుల ద్వారా రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తప్రవాహం నుంచి కణసముదాయాలకు (టిష్యూస్) అక్కడ నుంచి కణాల్లోకి వెళ్లి సెల్ ఎంజైమ్స్‌తో కలిసి శరీర జీవక్రియలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ప్రధానంగా కాలేయంలో నిల్వ ఉంటుంది. మన శరీరంలోని మొత్తం రైబోఫ్లేవిన్‌లో మూడో వంతు కాలేయంలోనే ఉంటుంది.అంతేకాదు... మూత్రపిండాలు, గుండెలో కూడా ఈ విటమిన్ ఉంటుంది. అయితే శరీరం దీన్ని ఎక్కువ పరిమాణంలో నిల్వ ఉంచుకోదు. క్రమం తప్పకుండా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలతో ఎప్పటికప్పుడు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ బి2 అందించాల్సిందే. అయితే మన శరీర అవసరాలకు మించి ఎక్కువగా ఉన్న రైబోఫ్లేవిన్ ప్రధానంగా మూత్రం ద్వారా విసర్జితమవుతుంది. అయితే బైల్, చెమట మార్గాల్లో చాలా కొద్ది మోతాదుల్లో బయటకు విసర్జితమవుతుంది.

చికిత్సగా...

పోషకాహార లోపం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు, క్యాటరాక్ట్, ఇతర కంటి సమస్యలు, జీర్ణప్రక్రియలో ఆటంకాలు, నరాలకు సంబంధించిన డిప్రెషన్ వంటి సందర్భాల్లో రైబోఫ్లేవిన్‌ను 25 ఎంజీ నుంచి 50 ఎంజి వరకు డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. కంటి కండరాలు బలహీనమయినప్పుడు సైతం ఈ విటమిన్‌ను ఇస్తుంటారు. చర్మంపై గోధుమ రంగు మచ్చలు, వైట్‌హెడ్స్, బ్లాక్‌హెడ్స్ వంటివి ఉన్నప్పుడు సైతం డాక్టర్లు తగిన మోతాదులో దీన్ని కనీసం ఆర్నెల్లపాటు ఇస్తుంటారు. అయితే ఈ విటమిన్‌ను స్వాభావికంగా దీన్ని తీసుకోవడమే మంచిది. విటమిన్ ట్యాబ్లెట్ల రూపంలో తీసుకుంటే మోతాదు మించినప్పుడు దురదలు, మంటలు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. అందుకే దీన్ని పొందడం కోసం ఇవి పుష్కలంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ బి2 లోపం ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ల సూచన మేరకే దీన్ని వాడటం శ్రేయస్కరం.

బి2 విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు :

ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల నాలుక, నోటి మూలలు పగులుతాయి. దీనినే 'గ్లాసిటిస్' అంటారు. వృద్ధుల్లో ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కళ్ళలో నీళ్ళు కారుతుంటుంది.విటమిన్ బి2 లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కళ్లలో రక్తం పేరుకున్నట్లుగా మచ్చలు, పెదవుల చివరలో పగుళ్లు (యాంగులార్ కిలైటిస్), నోటిలో మంట, నాలుకపై పగుళ్లు, చర్మంపై పగుళ్లు వంటివి రావచ్చు. దీనిలోపం వల్ల చర్మంపై ముడతలు పడవచ్చు. ఈ ముడతలు బాహుమూలాల్లోనూ రావచ్చు. వెంట్రుకలు తమ సహజమైన కాంతిని కోల్పోతాయి. గోళ్లు చిట్లిపోతాయి. కాంతి పడినప్పుడు కళ్లు బైర్లుగమ్మినట్లు అనిపించవచ్చు. రక్తహీనత, యోని దగ్గర దురద, కాటరాక్ట్ వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. దీని ప్రాధాన్యాన్ని పరిశీలిస్తే ఇది సాధారణ ఆరోగ్యం కోసమే కాదు... అందానికీ దోహదపడుతుందని చెప్పవచ్చు.

విటమిన్-బి2 ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని పదార్థాలు :

ఆహారం ------- పరిమాణం (మైక్రోగ్రాముల్లో)

: తృణధాన్యాలలో...

గోధుమ మొలకలు- 540,

వరి పొట్టు (రైస్‌బ్రాన్)- 480,

సజ్జలు- 250,

బార్లీ- 200,

రాగులు (ఫింగర్ మిల్లెట్స్)- 190,

పొట్టు తీయని గోధుమపిండి- 170,

దంపుడు బియ్యం- 120,

: పప్పులు,

సోయాబీన్స్- 390,

కందులు- 330,

పెసరపప్పు- 210,

మినప్పప్పు- 200,

లెంటిల్స్- 200,

కందిపప్పు- 190,

శనగలు (బెంగాల్‌గ్రామ్)- 180,

: కూరగాయలు, ఆకుకూరలు

టర్నిప్ గ్రీన్- 570

ముల్లంగి ఆకులు (ర్యాడిష్ లీవ్స్)- 470,

కొలకేషియా ఆకులు (నల్లవి)- 450,

క్యారట్ ఆకులు- 370,

పాలకూర- 260,

లెట్యూస్- 130,

వంకాయలు- 110,

క్యాలీఫ్లవర్- 100,

: నట్స్, నూనెగింజలు

బాదం- 570,

వాల్‌నట్ - 400,

మస్టర్డ్ సీడ్స్- 260,

జీడిపప్పు- 190,

: పండ్లు

పండిన బొప్పాయి- 250,

సీతాఫలం- 170,

యాప్రికాట్- 130,

పనస- 130,

పైనాపిల్- 120,

: మాంసాహారంలో

వేటమాంసం కాలేయం- 1,700,

గుడ్లు- 400,

తెల్లరకం పామ్‌ఫ్రెట్ చేపలు- 150,

వేటమాంసం- 140,

రొయ్యలు- 100,

: పాలు పాల ఉత్పాదనలు

స్కిమ్డ్ మిల్క్- 1,640,

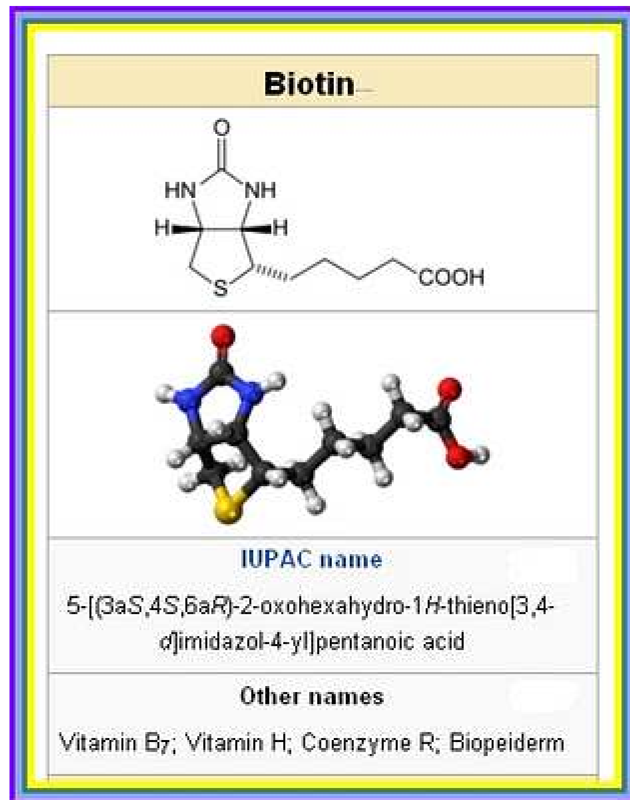
ఆవుపాలు హోల్‌మిల్క్- 1,360,

ఆవుపాల కోవా- 410,

పెరుగు (ఆవు పాలు)- 160,

గేదె పెరుగు- 100,

<u>విటమిన్ B7,విటమిన్ H, Biotin</u>



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -విటమిన్ B7,విటమిన్ H, Biotin- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ హెచ్ ,Vitamin H,Biotin ,బయోటిన్.

దీన్ని బయాటిన్ హెచ్ (Vit H - బయోటిన్)అంటారు . 'విటమిన్ హెచ్' మనం భుజించిన కార్బోహైడ్రేట్లపై ప్రభావం చూపి ఫాటీ ఆమ్లాల తయారీలో పాలు పంచుకుంటుంది. శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలను, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి చర్మం పొడిబారకుండా రక్షిస్తుంది. దీన్ని రోజుకు 25 మైక్రోగ్రాములు తీసుకోవాలి.

అభించే పదార్థాలు : లివర్, ఉడికించిన గుడ్లు... మొదలైన వాటిలో .

ఒక నీటి కరిగే బి-సంక్లిష్ట (B-complex). 1916 లో బేట్మన్ కనుగొన్నారు ఈ విటమిన్ (విటమిన్ B7) విటమిన్ H లేదా ఎంజైముల సహాయకారి R అని కూడా పిలుస్తారు . Biotin లోఒక tetrahydrothiophene రింగ్ కలిసి పోయి ఒక ureido (tetrahydroimidizalone) రింగ్ ప్రశాంతంగా ఉంది. ఒక valeric యాసిడ్ ప్రత్యామ్నాయ tetrahydrothiophene రింగ్ యొక్క కార్బన్ అణువుల ఒక అనుసంధానించబడుతుంది. Biotin కొవ్వు ఆమ్లాల ఐసోల్యూసిన్, మరియు వాలైన్ తయారీలోను , ఒక ఎంజైముల సహాయకారి, మరియు ప్రోటీను , కొవ్వు ఆమ్లముల తయారయి-'గ్లూకోనియోజెనిసిస్' లో పాత్ర పోషిస్తుంది.

సాధారణ వీక్షణ(general view):

Biotin సెల్ పెరుగుదల, కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి, మరియు కొవ్వులు మరియు అమైనో ఆమ్లాల జీవక్రియ కు అవసరం. ఇది జీవరసాయన శక్తి ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియ ద్వారా ప్రక్రియ సందర్భంగా విడుదలయ్యే సిట్రిక్ యాసిడ్

చక్రం లో ఒక పాత్ర పోషిస్తుంది. Biotin వివిధ జీవక్రియ ప్రతిచర్యలలో సహాయ పడుతూ , కార్బన్ డయాక్సైడ్ బదిలీ కి సహకరిస్తుంది. Biotin తరచుగా జుట్టు మరియు గోర్లు బలోపేతం కోసం సిఫార్సు చేయబడింది. ఫలితంగా, ఇది, జుట్టు మరియు చర్మం కోసం అనేక సౌందర్య సాధనాలు మరియు ఆరోగ్య ఉత్పత్తుల లో కనబడుతుంది.ఇది జుట్టు లేదా చర్మం ద్వారా గ్రహించడం సాధ్యం కాదు.

సాధారణంగా, పేగు బాక్టీరియా శరీర యొక్క రోజువారీ అవసరాలు కంటే ఎక్కువ biotin ఉత్పత్తి చేయడం వలన Biotin లోపం అరుదు. ఆ కారణంగా, అనేక దేశాలలో చట్టబద్ధమైన సంస్థలు, ఉదాహరణకు USA మరియు ఆస్ట్రేలియా, biotin ను రోజువారీ తీసుకోవడం సూచించ లేదు. అయితే, ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవక్రియ అసాధారణ జీవరసాయనచర్య ఉన్నపుడు biotin లోపాలు అనేకం ఉన్నాయి.

Biotin యొక్క శాస్త్రీయ సూత్రం (C10 H16 O3 N2 S) . Biotin అసాధారణ నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది కలిసి పోయిన రెండు సైడ్ వృత్తాలు ఉంది. రెండు సైడ్ వృత్తాలు imidazole మరియు థియోఫీన్ ఉన్నాయి. Biotin ఒక heterocyclic (మోనో-) carboxylic యాసిడ్ S-కలిగి ఉంది. Biotin మూడు ఎంజైములు ద్వారా రెండు పూర్వగాములుగా, అలనిన్ మరియు pimeloyl-CoA నుండి తయారవుతుంది. 8-ఎమైనో-7-oxopelargonic యాసిడ్ synthase ఒక pyridoxal 5'-ఫాస్ఫేట్ ఎంజైమ్. pimeloyl-CoA, స్టార్టర్ ఒక malonyl thioester పాల్గొన్న ఒక చివరి మార్పు కొవ్వు ఆమ్లం . 7,8-Diaminopelargonic ఆమ్లం (డాపా) aminotransferase, NH2 దాత గా (AdoMet) S-adenosylmethionine ఉపయోగించి అసాధారణ ఉంది. Dethiobiotin synthethase ATP తో యాక్టివేట్ అయి ఒక డాపా carbamate ద్వారా ureido రింగ్ ఏర్పడటానికి ఉత్ప్రేరణ. రాడికల్ ఒక deoxyadenosyl లోకి Biotin synthase reductively cleaves AdoMet -. Dethiobiotin న ఏర్పాటు మొదటి రాడికల్ ఎంజైమ్ కలిగి ఉన్న ఇనుము-సల్ఫర్ (Fe-S) కేంద్రంగా కనుగొనబడింది ఇది సల్ఫర్ దాత, ద్వారా చిక్కుకొని ఉంది.

Cofactor జీవరసాయనశాస్త్రం

Biotin డి (+) అనేక carboxylase ఎంజైములు లో కార్బన్ డయాక్సైడ్ బదిలీ బాధ్యత ఒక cofactor ఉంది:

*** ఎసిటైల్-CoA carboxylase ఆల్ఫా,**

*** ఎసిటైల్-CoA carboxylase బీటా,**

*** Methylcrotonyl-CoA carboxylase,**
*** Propionyl-CoA carboxylase,**
*** Pyruvate carboxylase,**

కాబట్టి కొవ్వు ఆమ్లం తయారీలో, శాఖ-గొలుసు అమైనో ఆమ్లం జీవన చర్యకు ఉపయోగపడు శక్తిని విడుదల చేయుట, ప్రోటీను మరుయు కొవ్వు ఆమ్లములనుండి తయారయిన గ్లూకోస్ లో ముఖ్యమైనది. Biotin సమయోజనీయ ఈ carboxylases లో నిర్దిష్ట లైసిస్ శ్లేషాల ఎప్సిలోన్-అమైనో సమూహం జోడించబడి. ఈ biotinylation స్పందన ATP అవసరం మరియు holocarboxylase synthetase ద్వారా ఉత్ప్రేరక. వివిధ రసాయన సైట్లకు biotin యొక్క అటాచ్మెంట్ ప్రోటీన్ స్థానికీకరణ, ప్రోటీన్ పరస్పర, DNA పరివర్తిత, మరియు రేప్లికేషన్ సహా వివిధ ప్రక్రియల అధ్యయనం ఒక ముఖ్యమైన ప్రయోగశాల సాంకేతికత గా ఉపయోగించవచ్చు. దానికదే Biotinidase హిస్టోన్ ప్రోటీన్లు biotinylate చెయ్యడానికి మీరు పిలుస్తారు కాని కొద్దిగా biotin సహజంగా క్రోమాటిన్ జత కనిపిస్తుంది.

Biotin బలం లో సమయోజనీయ బాండ్ సమీపించే, బలమైన తెలిసిన ప్రోటీన్-లైగాండ్ పరస్పర ఒకటి ఇది 10-15 క్రమాన్ని ఒక విఘటన స్థిరంగా KD, తో, tetrameric ప్రోటీన్ avidin (కూడా streptavidin మరియు neutravidin) చాలా కఠిన binds. ఈ తరచుగా వివిధ జీవ సాంకేతిక అప్లికేషన్లు ఉపయోగిస్తారు. 2005 వరకు, చాలా కఠిన పరిస్థితులను biotin-streptavidin బాండ్ విరామం అవసరం భావించబడుతోంది.

Biotin యొక్క sources:

Biotin ఆహారంలో, ఆహార వనరుల విస్తృతగా లభించును , అయితే కొన్ని ముఖ్యంగా రిచ్ మూలాలు ఉన్నాయి. biotin కంటెంట్అధిక గా లభించే ఆహారాలు - స్విస్ చర్డ్, ముడి గుడ్డు, గ్రుడ్డులో ఉండే పచ్చ సొన (అయితే, గుడ్డు శ్వేత(white) వినియోగం తో గ్రుడ్డులో ఉండే పచ్చ సొన యొక్క biotin ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది), కాలేయం, కొన్ని కూరగాయలు మరియు వేరుశెనగ. పాశ్చాత్య జనాభా లో ఆహార biotin తీసుకోవడం 35 వరకు 70 మైక్రో గ్రామ్స్ / d (143-287 nmol / డి) ఉన్నట్లు అంచనా ఉంది.

Biotin కూడా మందులు నుండి అందుబాటులో ఉంది. 1940 లో '' లియో Sternbach మరియు మోసెస్ వోల్ఫ్ గోల్డ్బెర్గ్'' అభివృద్ధి సింథటిక్ ప్రక్రియ ప్రారంభ పదార్థంగా fumaric యాసిడ్ ఉపయోగిచారు .

బయోఎవైలబిలిటీ--

Biotin కూడా విటమిన్ H (H "హార్ ఉండ్ హూట్", "జుట్టు మరియు చర్మ" కోసం German పదాలు సూచిస్తుంది) లేదా విటమిన్ B7 అని పిలుస్తారు. Biotin యొక్క సమానమైన జీవ లభ్యతను న స్టడీస్ ఎలుకలు మరియు కోడిపిల్లలు లో నిర్వహించి చేయబడ్డాయి. ఈ అధ్యయనాలు నుండి, జరిగినది biotin సమానమైన జీవ లభ్యతను ఆహార వినియోగించటంతోపాటు దాని యొక్క రకాన్ని బట్టి, తక్కువ లేదా వేరియబుల్ ఉండవచ్చు అని నిర్ధారించారు. సాధారణంగా, biotin ప్రోటీన్ వెళ్ళే రూపంలో లేదా biocytin వంటి ఆహార లో ఉంది. ప్రోటీజ్ ద్వారా ప్రోటీన్లు విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్రక్రియ ముందు శోషణ అవసరం. ఈ ప్రక్రియ ఉచిత biotin అసిస్ట్ల . biocytin మరియు ప్రోటీన్-వెళ్ళే biotin నుండి విడుదల మొక్కజొన్న లో biotin ప్రస్తుతం తక్షణమే లభ్యం;. అయితే, చాలా గింజలు biotin ఒక 20-40% వరకు కారణం సమానమైన జీవ లభ్యతను గురించి కలిగి Biotin సమానమైన జీవ లభ్యతను లో విస్తృత వైవిధ్యానికి ఒక సాధ్యం వివరణ. ఇది ఆహారం నుండి వివిధ biotin-ప్రోటీన్ బంధనాలను ఒక జీవి యొక్క సామర్థ్యాన్ని కారణంగా ఉంటుంది. ఒక జీవి ఆ బంధం ఆహార పదార్థం నుండి biotin యొక్క సమానమైన జీవ లభ్యతను నిర్ణయిస్తుందనేది లేదు .

Biotin అవసరాలు ప్రభావితం చేసే అంశాలు --

ఉపాంత biotin స్థితి పౌనఃపున్య తెలియదు, కానీ మద్యపాన లో సరఫరా తక్కువగా ఉండటం biotin స్థాయిలు సంభవం సాధారణ జనాభా లో ఎక్కువ గా కనుగొనబడింది., biotin సాపేక్షంగా తక్కువ స్థాయిలో పాక్షిక గ్యాస్ట్రెక్టోమీ ఉన్న లేదా ఇతర అనామ్లత కారణాలు, బర్న్ రోగులు, epileptics, పెద్ద వయసు వారికి, మరియు అథ్లెట్లు. గర్భ ధారణ మరియు చనుబాలివ్వడం రోగుల మూత్రం లో biotin గుర్తించడం జరిగింది . గర్భిణి లలో బయోటిస్ కెటబోలిజం ఎక్కువ ఉండడము గుర్తించడం జరిగింది . ధూమపానము బయోటిస్ వినియోగము ఎక్కువ చేయును.

డెఫిషియన్సీ

Biotin లోపం అరుదుగ, తేలికపాటి, మరియు భర్తీ తో పరిష్కరించవచ్చు. అలాంటి లోపం ముడి గుడ్డు (ప్రోటీస్ avidin అధిక స్థాయిలో కలిగి ఉన్న), రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉడకబెట్టని గుడ్డు చాలా నెలలు... రోజు తినడము వలన biotin లోపం దారితీస్తుంది. ఎవిడిస్ ప్రోటీస్ బయోటిస్ ను బైండ్ చేస్తుంది .

జంతువులు లో biotin లోపం మొదటి- జంతువులు ముడి గుడ్డు తెల్ల తినిపించి గమనించారు. ఎలుకలకు గుడ్డు తెల్ల ప్రోటీస్ ఇవ్వడము వలం చర్మ, కేశ నష్టం, అలోపేసియా, మరియు నాడులకు, కండరములకు సంబంధించిన పనిచేయకపోవడం గమనించారు . ఈ సిండ్రోమ్ గుడ్డు తెల్ల గాయం అని మరియు గుడ్డు తెల్ల కనిపించే ఒక గ్లైకో ప్రోటీస్ avidin అని కనుగొనబడింది. Avidin, వేడి (వంట) వలన denature అయినందున Biotin చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది .

Biotin లోపం యొక్క లక్షణాలు:

* హెయిర్ నష్టం (అలోపేసియా)

* కండ్లకలక

కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, మరియు జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ ఒక పొరలు వీడిన తోలుపొలుసుల వంటివి ఎరుపు రాష్ రూపంలో చర్మశోథను(డెర్మటైటిస్) వలన .

న్యూరోలాజికల్ లక్షణాలు- నిరాశ, నిదురమత్తు, మతిభ్రమణము, మొద్దుబారుట మరియు జలదరించటం .

స్వాభావిక ముఖ రాష్, కలిసి ఒక అసాధారణ ముఖ కొవ్వు పంపిణీ, ని "biotin-లోపం ముఖం" (biotin deficient face)గా కొంతమంది నిపుణులు వర్ణించారు . Biotin లోపం యొక్క వంశానుగత రుగ్మతలు ఉన్న వ్యక్తులు బాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కు పెరిగిన గ్రహణశీలత సహా, బలహీనపడిన నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు ను గమనించారు .

గర్భిణీ స్త్రీలు biotin లోపం యొక్క ఎక్కువ నష్టం కలిగి ఉంటాయి. గర్భిణీ స్త్రీలు దాదాపు సగం biotin తగ్గిపోయిన స్థితి ప్రతిబింబించే 3-hydroxyisovaleric యాసిడ్ అసాధారణ పెరుగుదల, అని పరిశోధన చూపించింది. గర్భం సమయంలో ఈ అవకాశం biotin లోపం గా శిశువులు 'పుట్టుకతో వచ్చిన malformations(cleft palate) కావచ్చు అని నివేదించింది అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి .

జీవక్రియా లోపాలు

Biotin-ఆధారిత carboxylases యొక్క లోపం చర్యలు కలిగి వారసత్వంగా జీవక్రియ లోపాలు బహుళ carboxylase లోపం అని పిలుస్తున్నారు. ఈ ఎంజైములు holocarboxylase synthetase లేదా biotinidase లో లోపాలను ఉన్నాయి. Holocarboxylase synthetase లోపం సమర్థవంతంగా biotin ఉపయోగించి నుండి శరీరం యొక్క కణాలు నిరోధిస్తుంది, అందువలన బహుళ carboxylase ప్రతిచర్యలు సంకర్షణ బయోకెమికల్ మరియు వైద్య అభివ్యక్తి ఉన్నాయి:. Ketolactic రక్తములో ఆమ్లధర్మం, సేంద్రీయ మూత్రమున అధికముగా ఆమ్లము పోవుట, hyperammonemia, చర్మం దద్దుర్లు, దాణా సమస్యలు, మెత్తబడి, మూర్ఛలు, అభివృద్ధి ఆలస్యం, అలోపేసియా, మరియు కోమా.

Biotinidase లోపం సరిపోని biotin కారణంగా కాదు, కానీ అది ప్రక్రియ అని ఎంజైములు ఒక లోపం వరకు. Biotinidase biocytin మరియు biotinyl-పెప్టైడ్స్ (ప్రతి holocarboxylase యొక్క proteolytic అధోకరణం ఉత్పత్తులు) నుండి biotin యొక్క చీలిక ఉత్ప్రేరణ మరియు తద్వారా biotin recycles. ఇది ఆహార ప్రోటీన్-వెళ్ళే biotin నుండి biotin విముక్తి లో కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. జనరల్ లక్షణాలు తగ్గింది ఆకలి మరియు పెరుగుదల ఉన్నాయి. చర్మసంబంధ లక్షణాలు చర్మశోథ, అలోపేసియా (జుట్టు నష్టం) మరియు achromotrichia (జుట్టు లో లేనప్పుడు లేదా వర్ణద్రవ్యం కోల్పోవడం). Perosis (ఎముకలు ఒక క్లుప్తమైన మరియు పలుచబడినపుడు) అస్థిపంజరం లో గమనించవచ్చు . కొవ్వు కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల సిండ్రోమ్ (FLKS) మరియు కాలేయము చర్మ తైల గ్రంధుల వ్యాధి కూడా సంభవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు

డయాబెటిస్--మధుమేహం biotin భర్తీ లబ్ది పొందవచ్చు. ఇన్సులిన్-ఆధారిత మరియు నాన్-ఇన్సులిన్-ఆధారిత రెండు మధుమేహం లో, biotin తో భర్తీ రక్త చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపరచడానికి మరియు తక్కువ ఉపవాసం రక్త గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్వయంసేవ, కొన్ని అధ్యయనాలలో ఉపవాసం గ్లూకోజ్ లో తగ్గింపు 50 శాతం అధిగమించారు . Biotin కూడా గ్లూకోజ్ నియంత్రణ సంబంధం మొద్దుబారుట మరియు జలదరించటం రెండు తగ్గించడం, తరచుగా మధుమేహం సంబంధం న్యూరోపతి నివారించడం పాత్ర పోషిస్తాయి.

హెయిర్ & గోరు సమస్యలు

biotin లోపం చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు తీవ్రంగా లోపం విషయాలను లో eyelashes మరియు కనుబొమల నష్టం, అలాగే గోర్లు , జుట్టు నష్టం కలిగించును .

Biotin మందులు : చాలా మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సిఫార్సు మోతాదు 7500mcg వరకు 5000mcg గురించి రోజుకు ఉంది. మందమైన మరియు బలమైన జుట్టు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన గోర్లు వృద్ధి రేటు పలు నెలల్లో చూడవచ్చు. కొన్ని shampoos .. biotin కలిగి ఉన్నవి అందుబాటులో ఉన్నాయి, కానీ biotin బాగా గ్రహించకపోతే, వారిలో ఏ ఉపయోగకరమైన ప్రభావం ఉంటుంది అనే విషయం సందేహాస్పదంగా ఉంది .

palmo plantar Pustulosis

పామోప్లాంటార్ పుస్తులోసిస్ రోగులు గ్లూకోజ్ మరియు కొవ్వు ఆమ్లాలు అలాగే చర్మం, ఎముక మరియు ఇతర అవయవాలకు యొక్క అసాధారణ ఆవిర్భావములకు దారితీసింది. biotin లోపం రోగనిరోధక పనిచేయకపోవడం యొక్క జీవక్రియ derangements వచ్చింది. క్లినికల్, జీవక్రియ మరియు రోగనిరోధక లోపాలు అన్ని biotin పరిపాలన ద్వారా మెరుగై ఉన్నాయి. ఈ నిర్ణయాలు biotin లోపం వ్యాధి మరియు దాని ఉన్నటువంటి వ్యాప్తి మరియు ప్రకోపము లో కలుగుతుంది తెలియచేస్తున్నాయి. Biotin చికిత్సకు ఒక ప్రోబైయటిక్ agent యొక్క అనుబంధ అదనంగా విటమిన్ యొక్క చికిత్స ప్రభావం తీవ్రమైంది. అదనంగా, సోరియాసిస్ చర్మము, దైహిక ల్యూపస్ ఎరిథెమాటసస్, అటాపిక్ చర్మశోథ లేదా రుమటాయిడ్ ఉన్న రోగుల కూడా తదుపరి జీవక్రియ అసాధారణతలు మరియు రోగనిరోధక పనిచేయకపోవడం తో biotin లోపం కలిగి, అందువలన biotin చికిత్స గా పామోప్లాంటార్ సందర్భంలో, వ్యాధుల చికిత్సలో ప్రయోజనాలు అందించిన ఆధారం ఉనంది .

చర్మశోథ (సోబోరయిక్ చర్మ శోథ)

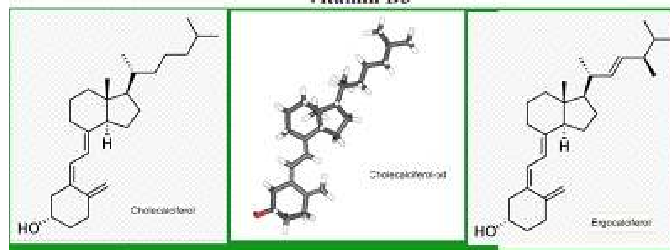
(PKU-phenylketonuria; ఒక అమైనో ఆమ్లం ఫెనిలాలైన్ విచ్ఛిన్నం చేయలేక) phenylketonuria అనే ఒక అరుదైన వారసత్వంగా జీవక్రియ రుగ్మత పిల్లలకు తరచుగా నెత్తిమీద చర్మం, ఇతర శరీర రంగాల్లో తామర మరియు సోబోర్హెయిక్ చర్మ వంటి చర్మ పరిస్థితుల కనిపించుట . PKU తో ప్రజలు సంభవించే పొరలు వీడిన తోలుపొలుసుల వంటివి చర్మం మార్పులు biotin ఉపయోగించడానికి పూర్ సామర్థ్యాన్ని సంబంధించిన ఉండవచ్చు. పెరుగుతున్న ఆహార biotin ఈ సందర్భాలలో సోబోర్హెయిక్ చర్మ మెరుగు చూపబడింది .

విషప్రభావం-toxicity>

జంతు అధ్యయనాలు biotin అధిక స్థాయిలో మోతాదులో కారణంగా కొన్ని, ఏదైనా ఉంటే, ప్రభావాలు ఉన్నట్లు సూచించాయి. జంతువులు మరియు మానవులు వారి పోషక అవసరాలు కంటే ఎక్కువ పరిమాణం కనీసం ఒక ఆర్డర్ ఆఫ్ మోతాదులో తట్టుకోలేని రుజువులను అందించవచ్చు. శిశువుల్లో sebhorrheic చర్మ దీనివల్ల జీవక్రియ రుగ్మతల చికిత్స ఉపయోగించినప్పుడు ప్రతికూల ప్రభావాలను సంఖ్య నివేదించిన సందర్భాలలో, ముఖ్యంగా, విటమిన్ అధిక మోతాదులో స్వీకరించడం నుండి ఉన్నాయి.

విటమిన్ డి ,Vitamin D





ఒకప్పుడు సూర్యరశ్మి సమృద్ధిగా ఉండే భారతదేశంలో.. ప్రజలకు అసలు 'విటమిన్-డి' లోపమనేదే ఉండదని భావించేవారు. కానీ నేడది వట్టి అపోహనని తాజా అధ్యయనాలన్నీ రుజువుచేస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో 90% మందికి విటమిన్-డి లోపం ఉంది. శారీరక శ్రమ లోపించటం.. స్థూలకాయం.. ధూమపానం.. వీటన్నింటి మూలంగా నానాటికీ మన శరీరంలో విటమిన్-డి అవసరాలు పెరిగిపోతున్నాయి. మరోవైపు ఎండ ముఖం చూడకుండా.. ఎక్కడా ఒంటికి సూర్యరశ్మి సోకకుండా.. నెలలు, సంవత్సరాలూ నీడ పట్టునే గడపటం పెరిగిపోతోంది. ఫలితం.. ఎంతోమందిలో ఎంతోకొంత విటమిన్-డి లోపం కనబడుతోంది. మన శరీరంలో, మన ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఈ విటమిన్-డికి ఉన్న ప్రాధాన్యత దృష్ట్యా.. ఇది అస్సలు మంచి పరిణామం కాదు.

విశేషాల పుట్ట

* సాధారణంగా విటమిన్లను మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు. వాటిని ఆహారం రూపంలో మనం బయటి నుంచే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ ఒక్క విటమిన్-డి మాత్రం మన శరీరంలోనే తయారవుతుంది. సూర్యరశ్మి సహాయంతో దీన్ని చాలావరకూ మన శరీరమే తయారు చేసుకుంటుంది, చాలా కొద్దిభాగం మాత్రమే ఆహారం ద్వారా లభిస్తుంది.

* వాస్తవానికి విటమిన్-డిలో డి1, డి2.. ఇలా 5 రకాలున్నాయిగానీ మనకు ఉపయోగపడేది 'డి3' అనేది మాత్రమే. దీన్నే 'కోలీకాల్సిఫెరాల్' అంటారు. ఇది మన శరీరంలో ఏదో ఒక్కచోటే తయారయ్యేది కాదు. రకరకాల దశల్లో, వివిధ రూపాల్లో పరిణామం చెందుతుంది.

విటమిన్ డి పనేమిటి? ప్రయోజనమేమిటి?

* అంతా విటమిన్-డి అన్నది ప్రధానంగా ఎముకల ఆరోగ్యానికే కీలకమైనదని భావిస్తుంటారు. అది వాస్తవమేగానీ.. దీనితో అనేకానేక ఇతరత్రా ప్రయోజనాలూ చాలా ఉన్నాయని పరిశోధనా రంగం గుర్తించింది.

* ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటంలో విటమిన్-డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తెల్లరక్తకణాలు చురుకుగా ఉండి, రోగకారక క్రిములతో పోరాడాలంటే మన శరీరంలో విటమిన్-డి తగినంత ఉండటం చాలా అవసరం.

* విటమిన్-డి రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్లోమం లోని బీటా కణాల మీద పని చేసి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సజావుగా సాగుతుండేలా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేసే కణాల విభజననూ నియంత్రిస్తుంటుంది. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్‌ను గ్రహించేలా చూడటంలో కూడా దీనిది కీలక పాత్ర. చిన్నపిల్లల్లో టైప్-1 మధుమేహం రావటానికి విటమిన్-డి లోపమూ ఒక ప్రధాన కారణమని గుర్తించారు. దీనిపై ఎన్నో పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.
* విటమిన్-డికి ఉన్న మరో కీలకమైన ప్రయోజనం- ఇది శరీరంలో కణ విభజనను నియంత్రిస్తుంటుంది. ఇది లోపించి కణ విభజన శ్రుతి తప్పితే.. పరిస్థితి క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా విటమిన్-డి లోపం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రోస్టేటు గ్రంథి క్యాన్సర్, క్లోమం క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతోందని అధ్యయనాల్లో కూడా నిరూపణ అయ్యింది. కాబట్టి శరీరంలో విటమిన్-డి స్థాయులు సజావుగా ఉండేలా చూసుకోవటమన్నది క్యాన్సర్ల నివారణలో కూడా ముఖ్యమైన అంశం.

* ఎముకలకు విటమిన్-డితో ఏమిటి లాభం: ఎముకల ఆరోగ్యానికి క్యాల్షియం చాలా అవసరం. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని క్యాల్షియం పేగుల ద్వారా రక్తంలో కలిసేలా చూసేది ఈ విటమిన్-డినే. అలాగే ఇది రక్తంలోని క్యాల్షియంను ఎముకల్లోకి పంపిస్తుంది, ఎముకలు క్షయం కాకుండా, అవి క్షీణించకుండా నిలువరిస్తుంటుంది. ఈ మూడూ ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు.

మరికాస్త ఎండ తగలనివ్వండి!
రోజులో ఎంత సమయం ఎండలో నిలబడితే మన శరీరానికి సరిపడినంత విటమిన్-డి తయారవుతుందన్నది కీలకమైన ప్రశ్నేగానీ దీనికి స్పష్టమైన సమాధానం మాత్రం లేదు. చర్మం కింద కొలెస్ట్రాల్ నుంచి ఈ 'కోలీ కాల్సిఫెరాల్' తయారవ్వటానికి తెల్లటి చర్మం గల పాశ్చాత్య దేశీయులు సుమారు 20-30 నిమిషాలు సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఉండాలని గుర్తించారు. అదే మనం, నల్లజాతీయులు దానికి ఆరు రెట్లు ఎక్కువ సమయం సూర్యరశ్మిలో నిలబడితేనేగానీ ఆ మాత్రం విటమిన్-డి తయారవ్వదని తేలింది. ఇది పూర్తిగా సాధ్యమయ్యే విషయం కాదు. కానీ రోజులో కొన్ని గంటలపాటైనా సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఆరుబయట గడపటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

* మన దేశంలో యూవీ కాంతి ఎక్కువే. అలాగే సముద్రతీర ప్రాంతంలోనూ, ఎత్తయిన కొండ ప్రాంతాల్లోనూ యూవీ కిరణాలు మరింత తీక్షణంగానూ ఉంటాయి. అయినా కూడా మన భారతదేశంలో.. మిగతా అన్ని ప్రాంతాలతో పాటు కొండ ప్రాంతాల్లో, సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో కూడా విటమిన్-డి లోపం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. కాబట్టి కేవలం సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా తగలకపోవటం ఒక్కటే విటమిన్-డి లోపానికి కారణమని భావించటానికి

లేదు. విటమిన్-డి లోపం తలెత్తితే కచ్చితంగా చికిత్స తీసుకోవటం అవసరం.

ఆహారం

విఖ్యాత 'ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్(అమెరికా)' తాజాగా నవంబరు 30న దీనికి సంబంధించిన కీలక నివేదిక వెలువరించింది. దీని ప్రకారం మనకు రోజుకు విటమిన్-డి 700 యూనిట్లు అవసరమవుతుంది. దాన్ని శరీరానికి సమకూర్చాలంటే ఆహారం ద్వారా కనీసం 1000 యూనిట్లు అయినా తీసుకోవాలి. ఇది కేవలం కొన్ని రకాల చమురు జాతి చేపల ద్వారానే లభిస్తుందిగానీ ఇవి మన దేశంలో అంతగా వాడుకలో లేవు. శాకాహారం ద్వారా ఇది మరింత అసాధ్యం. గుడ్డు నుంచీ చాలా తక్కువే లభిస్తుంది. షార్క్ లివర్, కాడ్ లివర్ ఆయిల్ నూనెల ద్వారా ఇది లభ్యమవుతుంది.



* పుట్టగొడుగుల్లో ఉంటుందిగానీ ఎండలో పెరిగిన పుట్టగొడుగుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే నీడలో పెరిగిన పుట్టగొడుగుల్లో పెద్దగా ఉండదని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

ఎలా తయారవుతుంది?

* మన చర్మం కింది పొరల్లోని కొలెస్ట్రాల్.. సూర్యరశ్మిలోని అతినీల లోహిత కిరణాలను(యూవీ) గ్రహించి.. వాటి సహాయంతో 'కోలీ కాల్సిఫెరాల్(డి3)'ను తయారు చేస్తుంది. ఇది విటమిన్-డికి సంబంధించిన ప్రాథమిక రూపం. ఇది గ్లోబ్యులిన్, 'విటమిన్-డి బైండింగ్ ప్రోటీన్' అనే ప్రోటీన్ల సాయంతో రక్తంలో కలిసి.. లివర్‌ను చేరుతుంది. ఇందుకు పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి స్రవించే 'పారాథార్మోన్', థైరాయిడ్ గ్రంథిలోని సి-కణాలు స్రవించే 'కాల్సిటోనిన్'.. కీలకమైనవి.

* లివర్‌ను చేరిన తర్వాత.. 'కోలీ కాల్సిఫరాల్' కాస్తా అక్కడ '25 హైడ్రాక్సి కాలీ కాల్సిఫరాల్'గా పరిణామం చెందుతుంది. ఇదే మన శరీరంలో కీలకమైన విటమిన్-డి రూపం. ఇలా తయారైనది 15 రోజుల పాటు నిల్వ ఉంటుంది, రక్తంలో తిరుగాడుతుంటుంది.

* రక్తంలో తిరుగుతుండే '25 హైడ్రాక్సి కోలీకాల్సిఫెరాల్' ఆ తర్వాత.. మూత్రపిండాల్లోగానీ, తెల్లరక్తకణాల్లోగానీ చురుకైన విటమిన్-డి రూపంలోకి మారుతుంది. దాన్నే '1, 25 డైహైడ్రాక్సీ కోలీకాల్సిఫెరాల్'. మన శరీరంలో వినియోగమయ్యే కీలకమైన విటమిన్-డి రూపం ఇది.

* ఇన్ని దశల్లో పరిణామం చెందుతుంది కాబట్టే.. సూర్యరశ్మి సోకకపోవటం, ఆహారంలో విటమిన్-డి లోపించటం, పారాథైరాయిడ్ పనితీరు దెబ్బతినటం, లివర్ వ్యాధులు, కిడ్నీ జబ్బులు.. ఇలా ఎన్నో సందర్భాల్లో విటమిన్-డి లోపం తలెత్తుతుంది.

లోపిస్తే నొప్పులే!

* ఓ మోస్తరుగా లోపిస్తే ఆకలి మందగించటం, బరువు తగ్గటం, నిద్రలేమి, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, కండరాల నొప్పులు, ఒళ్లు నొప్పుల వంటి సమస్యలు వేధిస్తుంటాయి. విటమిన్-డి మరింతగా లోపిస్తే.. రకరకాల ఎముకల సమస్యలు వెంటాడతాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడి రకరకాల వ్యాధులూ చుట్టుముడతాయి.

ఎముక వ్యాధులు

* రికెట్స్: ఇది చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువ. కాళ్లు వంకర తిరిగిపోయి.. దొడ్డికాళ్లలా అవుతాయి. రొమ్ము ఎముకలు ముందుకు తోసుకొచ్చి పిట్టగూడులా అయిపోతారు. పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపించి నడవటం కూడా కష్టమైపోతుంది. ఎన్నేళ్లొచ్చినా పాకుతుంటారు. వీరికి విటమిన్-డి ఇస్తేత్వరగా లేచి తిరుగుతారు.

* ఆస్టియో మలేషియా: విటమిన్-డి లోపం కారణంగా యువతీ యువకుల్లో ఎక్కువగా కనబడే సమస్య ఇది. ఎముక పుష్టి తగ్గి నడక కష్టం కావటం, కూర్చుని లేవటం, మెట్లు ఎక్కటం కష్టంగా తయారవ్వటం వంటి సమస్యలుంటాయి. మరీ ముదిరితే వెన్నుపాము ఎముకలు విరగటం, తుంటి ఎముకలు విరగటం, వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్కులు బెసగటం, దానివల్ల నాడులు నొక్కుకుని నొప్పుల వంటివి చాలా ఎక్కువ.

* ఆస్టియో పోరోసిస్: విటమిన్-డి లోపం వల్ల పెద్ద వయసు వారిలోఎముక పుష్టి తగ్గి అవి బోలుబోలుగా, పెళుసుగా మారిపోయే సమస్య చాలా ఎక్కువ. ఫలితంగా వీరిలో ఎముకల నొప్పులు, ఎముక విరగటమన్నదీ చాలా ఎక్కువ. నెలసరి నిలిచిపోయిన స్త్రీలలో హార్మోన్ల సమస్యలకు తోడు ఈ విటమిన్-డి లోపం కూడా తోడైతే ఆస్టియో పోరోసిస్ ముప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆస్టియో పోరోసిస్ నివారణలో, చికిత్సలో విటమిన్-డి కూడా తీసుకోవటం ముఖ్యమైన అంశం.

* ఆస్టియో పీనియా: కండరాలు, ఎముకలు విపరీతమైన నొప్పులతో మంచం మీది నుంచి లేవటం, కదలటం కూడా కష్టంగా తయారవుతుంది.సాధారణంగా వృద్ధుల్లో ఎక్కువ.

* నాడుల బలహీనం: విటమిన్-డి నాడుల పనితీరుకూ కీలకం. కాబట్టి ఇది లోపిస్తే బ్యాలెన్స్ కోల్పోతుండటం, పాదాల్లో స్పందనలు తగ్గటం, కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి.

లోపాన్ని గుర్తించే పరీక్షలు

* చర్మం కింద తయారయ్యే 'కోలీ కాల్సిఫరాల్' గానీ, కిడ్నీల నుంచి వచ్చే '1, 25 డైహైడ్రాక్సీ కోలీ కాల్సిఫరాల్' గానీ శరీరంలో ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండవు. లివర్‌లో తయారయ్యే '25 హైడ్రాక్సి కాలీ కాల్సిఫెరాల్' ఒక్కటే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరంలో విటమిన్-డి తగినంత ఉందా? లేక లోపించిందా? అన్నది తెలుసుకునేందుకు ఈ '25 హైడాక్సి కోలీకాల్సిఫెరాల్' పరీక్ష చేయటమే ఒక్కటే పూర్తి కచ్చితమైన పద్ధతి. విటమిన్ -డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది దీని ఆధారంగానే కచ్చితంగా నిర్ధారిస్తారు.

రక్తంలో విటమిన్-డి స్థాయి తక్కువగా ఉంటే ఎముకల క్షయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానివల్ల 'ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫటేజ్

' ఎక్కువగా తయారవుతుంది. కాబట్టి రక్తంలో 'ఆల్కలీస్ ఫాస్ఫటేజ్' ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా వారికి విటమిన్-డి లోపం ఎక్కువగా ఉన్నట్లే. అందుకని 'ఆల్కలీస్ ఫాస్ఫటేజ్' పరీక్ష చేసినా కూడా కొంత వరకూ విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది తెలుస్తుంది. అలాగే మనం తిన్న ఆహారం నుంచి క్యాల్షియాన్ని గ్రహించేది విటమిన్-డినే కాబట్టి ఒంట్లో క్యాల్షియం తక్కువున్నా కూడా విటమిన్-డి లోపం ఉందని భావించాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి ఒంట్లో విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది తెలుసుకునేందుకు ఉపయోగపడే కీలకమైన రక్త పరీక్షలు ఏమంటే..

* 25 హైడ్రాక్సి విటమిన్ డి3 * పారాథార్మోన్ * ఆల్కలీస్ ఫాస్ఫటేజ్ * రక్తంలో క్యాల్షియం స్థాయి అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు వీటిలో కొన్ని చేస్తారు. కాస్త చౌకగా పూర్తయ్యే ఆల్కలీస్ ఫాస్ఫటేజ్, పారాథార్మోన్ పరీక్షల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడుతుంటారు. మొత్తానికి వీటి ఆధారంగా విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది ఒక అంచనాకు రావచ్చు.

చికిత్స ఏమిటి?

విటమిన్-డి లోపం తలెత్తితే దాన్ని సరిచేసుకునేందుకు పూర్తిగా ఆహారం, సూర్యరశ్మి మీదే ఆధారపడటం వల్ల ఉపయోగం ఉండదని అధ్యయనాల్లో స్పష్టమైంది. దీనికి కచ్చితంగా చికిత్స తీసుకోవాల్సిందే.

* విటమిన్-డి మాత్రల రూపంలో దొరుకుతుంది. 1000 నుంచి 2000 యూనిట్ల మాత్రలు లభ్యమవుతున్నాయి. అలాగే '1, 25 డై హైడ్రాక్సి కోలీ కాల్సిఫెరాల్' ఉండే 'కాల్‌సిట్రియాల్' అనే పొడి పొట్లాలు (శాచెట్లు) లభిస్తున్నాయి. వీటిని రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. విటమిన్-డి3 ఇంజక్షన్ రూపంలో లభిస్తుంది. ఇది మన దేశంలో ఎక్కువగా వినియోగంలో ఉంది. దీన్ని నెలకోసారి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది, ఇదేమంత ఖరీదైనది కూడా కాదు. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు వీటిని సిఫార్సు చేస్తారు. విటమిన్-డి లోపాన్ని అధిగమించేంత వరకూ చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

* ఇటీవలి వరకూ కూడా.. శరీరంలో విటమిన్-డి మోతాదు ఎక్కువైతే దానివల్ల ఇతరత్రా అనర్థాలు తలెత్తుతాయని భావిస్తుండేవారు. కానీ అది సరికాదు. అది ఎక్కువైనా ఎటువంటి నష్టమూ ఉండదు.

గర్భిణుల్లో 'డి' లోపం -- పిల్లల్లో భాషా సమస్యలు



గర్భిణులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. దీంతో విటమిన్లు, ఇతర పోషకాల లోపం తలెత్తకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇది వారికే కాదు. పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గర్భిణుల్లో విటమిన్ల లోపం.. ముఖ్యంగా విటమిన్ డి లోపం కారణంగా వారి పిల్లల్లో భాషా నైపుణ్యాలు దెబ్బతినే ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. మూణ్నెల్లు దాటిన తర్వాత గర్భస్థ శిశువు మెదడులో భాషను నేర్చుకోవటంలో తోడ్పడే భాగం రూపుదిద్దుకోవటం ఆరంభిస్తుంది. అలాగే భావోద్వేగ, ప్రవర్తన వంటివాటి అభివృద్ధిలో పాలు పంచుకునే నిర్మాణాలు, మార్గాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి. ఈ సమయంలో విటమిన్ డి లోపం గనక ఏర్పడితే వారి పిల్లలు భాషను నేర్చుకోవటంలో మిగతావారికన్నా ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నట్టు ఆస్ట్రేలియా పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా 18 వారాల సమయంలో గర్భిణుల రక్తంలో విటమిన్ డి మోతాదులను పరీక్షించారు. అనంతరం వారి పిల్లలు పెద్దయ్యాక 5, 10 ఏళ్ల వయసులో ప్రవర్తన, భాషా నైపుణ్యాలను పరిశీలించారు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు విటమిన్ డి లోపం గలవారి పిల్లల్లో భాషా సమస్యలు ఎదురవుతున్నట్టు తేలింది. మెదడు అభివృద్ధి చెందే కీలక సమయంలో విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడటమే దీనికి కారణమవుతున్నట్టు పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు. పాలు, గుడ్లు, చీజ్, సాల్మన్ చేపల నుంచి విటమిన్ డి లభిస్తుంది. రోజులో కొంతసేపు ఎండలో నిలబడినా మన చర్మం దీన్ని తయారుచేసుకుంటుంది. అందువల్ల గర్భిణులు సమతులాహారం తీసుకుంటూ, కాసేపు ఎండలో నిలబడటం మంచిదని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. విటమిన్ డి లోపం రాకుండా మాత్రలు వేసుకోవటమూ మంచిదేనంటున్నారు.

గుండెని రక్షించే విటమిన్'డి'

మనకు సంక్రమించే రకరకాల వ్యాధులకు మూలకారణం విటమిన్ల లోపంగానే వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఈ లోపాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడం అత్యంత అవసరం. విటమిన్లు శరీరంలో తగినంతగా ఉండేలా చూసుకుంటే అనేక రకాల రోగాలకు చాలా దూరంగా ఉండవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రకృతిపరంగా లభించే విటమిన్లనైనా పుష్కలంగా ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నిస్తే ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, హాయిగా ఉండవచ్చు. అలా ప్రకృతి సిద్ధం గా మనకు లభించే విటమిన్లలో "డి" విటమిన్ ఒకటి. ముఖ్యంగా "డి"విటమిన్ లోపం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు దాడి చేస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

"డి" విటమిన్ తగినంత పరిమాణంలో మన శరీరంలో లేకపోతే అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వారు చెప్పారు. అయితే శరీరంలో విటమిన్ "డి" లోపాన్ని అంత త్వరగా గుర్తించలేమని డాక్టర్లు అంటున్నారు. సంధ్యాసమయంలో సూర్యరశ్మి ద్వారా విటమిన్ "డి" పుష్కలంగా లభిస్తుంది . ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల శరీరంలో రక్తం చిక్కబడి పలురకాల రుగ్మతలకు కారణభూతమవు తుంటాయి . మరి ఇక ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా లభించే "డి" విటమిన్‌ను వెంటనే పొందండి .

విటమిన్ ఇ , Vitamin E



Vitamin E and vit E containing foods , its chemical structure

విటమిన్ ఇ , లభించే ఆహారపదార్థములు , దాని కెమికల్ నమూనా

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -విటమిన్ ఇ , Vitamin E- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

విటమిన్ ఇ 8 రకాల కొవ్వులో కరిగే సమ్మేళనాలు , ముఖ్యముగా Tocopherols and Tocotrienols ఉన్నాయి. దీనిలో వివిధ సమ్మేళనాలలో Y-tocopherol మిక్కమైనది .

శరీరంలో విటమిన్ల పాత్ర కీలకమైంది. అవి ఏమాత్రం లోపించినా రకరకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా చెప్పుకొనేది విటమిన్ 'ఇ'.. ఇది అందం.. ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో ఉపయుక్తం. 'విటమిన్ ఇ' ని పునరుత్పత్తి శక్తి ప్రదాతగా అభివర్ణించడమే కాక దానికి 'టొకోఫెరాప్' అని పేరు పెట్టారు. అంటే శిశు జనన కారకం అని అర్థం. 'ఆయిల్ ఆఫ్ ఫెర్టిలిటి' అంటారు. దీనివల్ల శరీర పటుత్వం బాగా ఉంటుంది. చర్మం ముడుతలు పడదు. క్రీడా సామర్థ్యం పెంచుతుంది. స్త్రీల జననాంగాల్లో తడి ఆరిపోకుండా కాపాడుతుందని ఇటీవల పరిశోధనల్లో తెలుసుకున్నారు.

ఉపయోగాలు :

వూబకాయం:

విటమిన్ 'ఇ'కి కొవ్వును కరిగించే శక్తి ఉంది. వూబకాయం ఉన్నవారు తరచూ విటమిన్ 'ఇ' లభించే పోషకాలను తీసుకుంటే సమస్యనియంత్రణలో ఉంటుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు:

దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. అవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాదు శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్‌ను దూరం చేస్తాయి. క్యాన్సర్ కారకాలను నాశనం చేస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మతిమరుపు సమస్య ఉండదు. ఈ విటమిన్ చూపు స్పష్టతకు కూడా తోడ్పడుతుంది.

రక్తకణాల వృద్ధి:

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. రక్తకణాల వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. నాళాలలో రక్త ప్రసరణ సులువుగా జరుగుతుంది. అంతేకాదు మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలకు వచ్చే సమస్యలను నివారిస్తుంది కూడా విటమిన్ 'ఇ'.

చర్మసంరక్షణ:

పొడిచర్మం గలవారు విటమిన్'ఇ' లభించే పోషకాలు తీసుకుంటే చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. అలానే దద్దుర్లు, దురద వంటివాటిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు అతినీలలోహిత కిరణాలను నుంచి శరీరాన్ని కాపాడేశక్తి దీనికుంది.

నొప్పినివారిణి:

కీళ్లనొప్పులను తగ్గిస్తుంది. కండరాలను దృఢపరుస్తుంది. అవి తేలికగ్గా కదలడానికి తోడ్పడుతుంది. వయసు పైబడుతున్నవారు ఈ విటమిన్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణుల సలహా. అలానే ఎదిగే చిన్నారులకు ఇవ్వాలి.

సంతానలేమి సమస్య

సంతానలేమి సమస్య ఉన్న వాళ్లు ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్-ఇ,బి12, విటమిన్-సి, సెలీనియం, ఐరన్, జింక్, లైకోపిన్ వంటి పోషకాలను తీసుకోవాలి. సెలినియం, విటమిన్-ఇ లు (ఆక్సిడేటివ్ డామేజ్ జరగకుండా) ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలని రక్షిస్తాయి. ఆడవారిలో గర్భస్రావం కాకుండా నిరోధిస్తాయి. మగవాళ్లలో శుక్రకణాల పనితీరుని మెరుగుపరుస్తాయి. అంటే మొత్తంగా ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందన్నమాట

బ్యూటీ టిప్స్:

మిలమిలలాడే నయనాల కోసం.. సగం ఇ విటమిన్ మాత్ర తీసుకుని అందులో అరచెంచా పాలమీగడ, రెండుచుక్కల నిమ్మరసం కలిపి కళ్ల చుట్టూ రెండు మూడు నిమిషాలు మర్దన చేయాలి. పదిహేను నిమిషాలయ్యాక కడిగేయాలి. ఇప్పుడు బంగాళాదుంపను తురిమి లేదా రసం తీసుకోవాలి. తురుము అయితే తేనె పావుచెంచా వేయాలి. లేదంటే చెంచా తేనె చేర్చి కళ్లకు పూతలా వేయాలి. కాసేపయ్యాక కడిగేసుకుంటే నయనాలు చాలా తాజాగా కనిపిస్తాయి..

అందమె ఆనందం.. ఆరోగ్యమే అందం... ''ఎ థింగ్ ఆఫ్ బ్యూటీ జామ్ ఫరెవర్'' ఇవన్నీ మంచి ఆరోగ్యం వున్నప్పుడే లభిస్తాయి. అందానికి మొదటి పెట్టుబడి 'ఆరోగ్యం'. ఈసురోమని మనిషి ఉంటే.. బుగ్గల నిగారింపు లెక్కడా? సరే.. ఇంతకీ అందం పెరగాలంటే --విటమిన్-ఇ వాడవసినదే .

* ఇ-విటమిన్ అన్ని సౌందర్య ఉత్పత్తుల్లోనూ వాడతారు.

* పడతుల మేని మెరుగుకు ఈ విటమిన్‌ది అగ్రస్థానం,

* ఫ్రీరాడికల్స్ ప్రభావం నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.

* లైటనింగ్ రాడ్‌గా పిలవబడే ఈ విటమిన్ కణక్షాన్ని నివారిస్తుంది.

* అతి నీలలోహిత కిరణాల హానీ నుండి రక్షిస్తుంది.

విటమిన్'ఇ' లభించే కొన్ని పదార్థాలు :

మనం తినే ఆహారంలో ఎక్కువగా ఇ విటమిన్ లభించదు. అందుకే చాలా మంది దీన్ని సప్లిమెంటుగా తీసుకుంటారు. అనుదినం దీన్ని 8 మి.గ్రా|| తీసుకోవచ్చు.

వీట్ జర్మ్ ఆయిల్ --149.4 మి.గా %,

ఆకుకూరలు...1.5 to 2.0 mg%,

నట్స్--15 -25 మి.గా %,

గుమ్మడికాయ--0.8 - 1.06 మి.గా %,

చిలగడదుంప-- 0.26 to 0.94 mg%,

రాక్‌ఫిష్-- 0.36 to 0.44 mg%,

బ్రొకోలీ..0.8 to 1.45 mg% ,

పొద్దుతిరుగుడు నూనె--31-41 మి.గా%,

బాదంపప్పులు.... 15 to 25 mg%,

పాలకూర .... 1.5 to 3.5 mg%,

టమెటో... 0.54 to 0.56 mg%,

బొప్పాయి.... 0.3 mg% ,

ఆలివ్ నూనె ....వంటి వాటిలో 'ఇ-విటమిన్' పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

Food	Vitamin E	
	mg	IU
Cereal, fortified, 1 cup	20-40	30-60
Sunflower seeds, dry, 1 oz	14	22
Almonds, dry roasted, 1 oz	8	11
Wheat germ, ¼ cup	3	4
Peanut butter, 2 Tbsp	3	4
Vegetable oil, 1 Tbsp	3	4
Mango, raw, 1	2	3
Mayonnaise, 1 Tbsp	2	3
Broccoli, frozen, cooked, ½ cup	2	3
Turnip greens, frozen, cooked ½ cup	1	2

mg = milligrams
IU = International Units
oz = ounces
Tbsp = tablespoons

కొన్ని ఆహారపదార్థాలు- వాటిలో ఉన్న విటమిన్ ఇ ఉన్న పరిమాణము

విటమిన్ లోపము వలన కలిగే కొన్ని దుష్పరిణామాలు :

తూలు పోవడము --spinocerabellar ataxia ,

కండరాలకు సంబందించిన రుగ్మతలు --myopathies ,

చేతులు , కాళ్ళు బాహ్య నరాల మంటలు ,తిమిర్లు -- pheripheral neuropathy,

కండరాల పీకులు, నొప్పులు తో కలిగే రుగ్మతలు --skeletal myopathy,

కంటి నరాల రుగ్మతలు -- Retinopathy ,

వ్యాధినిరోధక రక్షణ మందగించడము -- impairment of the immune response,

విటమిన్ ఇ చరిత్ర :

ఒక చికిత్సా agent గా విటమిన్ E మొదటి ఉపయోగం Widenbauer ద్వారా 1938 లో నిర్వహించారు. Widenbauer పెరుగుదల వైఫల్యం నుండి బాధ 17 అకాల కొత్త జన్మించిన శిశువులకు న గోధుమ బీజ నూనె సప్లిమెంట్ ఉపయోగించారు. అసలు 17 రోగుల పదకొండుమంది పుంజుకుని సాధారణ వృద్ధి రేటు ప్రారంభించడానిక సరిపోయారు. తరువాత 1948 లో, ఎలుకలు పై , Gyorge మరియు Rose ... alloxan ప్రభావాలు ప్రయోగాలు నిర్వహించడం జరిపి టోకోఫెరాల్ తీసుకున్న ఎలుకలు , టోకోఫెరాల్ ఇవ్వని వాటి కంటే తక్కువ హీమోలిసిస్ బాధపడడము గుర్తించారు రోజ్. 1949 లో, Gerloczy వాపు నిరోధించడానికి మరియు నయం అవడానికి -α-tocopheryl లవణం నిర్వహించి వాపు తగ్గడం గమనించారు . ఉపయోగించే మెథడ్స్ సానుకూల స్పందన చూపించారు, రెండు.. నోటి మరియు కండరము లోపల , ఒకే స్పందన చూపించు లేదు. విటమిన్ E భర్తీ యొక్క ప్రయోజనాలు న ఈ ప్రారంభ పరిశోధనాత్మక పని విటమిన్ E లోపం 1960 సమయంలో వర్ణించాడు.లోపము వలన హెమోలిటిక్ ఎనీమియా కలుగుతుంది నిర్ధారణ్ జరిగినది. అప్పటి నుండి, విటమిన్ E తో శిశువుల మరణాలకు హెమోలిటిక్ ఒక కారణం మని దీనిని ఈ విటమిన్ లోపం యొక్క బర్తీ తో నిర్మూలించవచ్చు అనే నమ్మకానికి వచ్చారు .

<u>Vitamins , విటమిన్లు</u>



విటమిన్లు (Vitamins) సూక్ష్మమైన పోషక పదార్ధములు .ఇవి శక్తినిచ్చే పదార్ధములు కావు . శరీరములోని వివిధ జీవక్రియలను పరోక్షముగా నియంత్రిస్తాయి . వీటి లోపము వలన అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయి . ఎ,బి,సి,డి,ఇ,కె అనే ఆరు విటమిన్లు ఉన్నాయి. విటమిన్ల అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని " విటమినాలజీ " అని అంటారు . జీవి పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి అత్యంత అవసరమైన అనుబంధ ఆహార కారకాలు. ముందుగా వీటిని వైటల్ - అతిముఖ్యమైన; అమైన్ - అమినో సమ్మేళనాలు అని ఫంక్ మొదటి సారిగా 1912లో ప్రతిపాదించాడు. ఇతనిని " విటమిన్ల పితామహుడు " అంటారు . తరువాత కాలంలో విటమిన్లన్నీ అమైన్లు కాదని గుర్తించారు. కాబట్టి 'vitamines' అనే పదంలోని 'e' ని తొలగించి ప్రస్తుతం వాటిని 'vitamins' అని పేర్కొంటున్నారు. ఇవి స్వయంగా శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడంలోగానీ దేహనిర్మాణంలోగానీ తోడ్పడవు. కానీ శక్తిప్రసరణ, జీవక్రియల నియంత్రణలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. కొన్ని విటమిన్లు సహ ఎంజైము (Coenzymes) లుగా పనిచేస్తాయి.

మానవులలో ముఖ్యమైనవి 6 విటమిన్లు గుర్తించారు. వీటిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు.

ఎ. కొవ్వులలో కరిగే విటమిన్లు:

<u>1.విటమిన్A,</u>

<u>2.విటమిన్D,</u>

<u>3.విటమిన్E,</u>

<u>4.విటమిన్K</u>

విటమిన్లు కొవ్వులలో కరిగేవి. ఇవి శోషణం చెందడానికి పైత్యరసం అవసరం. ఇవి శోషరసం ద్వారా వివిధ భాగాలకు అందుతాయి.

బి. నీటిలో కరిగే విటమిన్లు:

1.విటమిన్ B-complex,విటమిన్ H(Biotin)

2.విటమిన్ C ,

విటమిన్లు నీటిలో కరిగేవి. ఇవి పేగులో నేరుగా రక్తంలోకి శోషణం చెంది వివిధ భాగాలకు రవాణా అవుతాయి.

Table of Vitamins and Details-- (Dr.Seshagirirao)

విటమిన్ పేరు	రసాయనిక నామము	Solubility	Recommended dietary allowances (male, age 19–70)[1]	Deficiency disease	Upper Intake Level (UL/day)[1]	Overdose disease
విటమిన్ ఎ	Retinoids (retinol, retinoids and carotenoids)	కొవ్వులు	900 µg	రేచీకటి and Keratomalacia[2]	3,000 µg	Hypervitaminosis A
విటమిన్ బి	థయామిన్	నీరు	1.2 mg	బెరిబెరి	N/D[3]	?
విటమిన్ బి	రైబోఫ్లేవిన్	నీరు	1.3 mg	Ariboflavinosis	N/D	?
విటమిన్ బి	నియాసిన్ ఆమ్లం	నీరు	16.0 mg	పెల్లాగ్రా	35.0 mg	Niacin flush
విటమిన్ బి	పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం	నీరు	5.0 mg[4]	Paresthesia	N/D	?
విటమిన్ బి	పైరిడాక్సిన్	నీరు	1.3–1.7 mg	రక్తహీనత[5]	100 mg	Impairment of proprioception
విటమిన్ బి	బయోటిన్	నీరు	30.0 µg	None identified	N/D	?
విటమిన్ బి	ఫోలిక్ ఆమ్లం	నీరు	400 µg	Deficiency during pregnancy is associated with birth defects, such as neural tube defects	1,000 µg	?
విటమిన్ బి	సయనో కోబాలమిన్	నీరు	2.4 µg	పెర్నీషియస్ రక్తహీనత[6]	N/D	?
విటమిన్ సి	ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం	నీరు	90.0 mg	స్కర్వీ	2,000 mg	Refer to Vitamin C megadosage
విటమిన్ డి	Ergocalciferol and Cholecalciferol	కొవ్వులు	5.0 µg–10 µg[7]	Rickets and Osteomalacia	50 µg	Hypervitaminosis D
విటమిన్ ఇ	టోకోఫెరాల్ and టోకోట్రైనాల్	కొవ్వులు	15.0 mg	Deficiency is very rare; mild hemolytic anemia in newborn infants.[8]	1,000 mg	?
విటమిన్ కె	నాఫ్తోక్వినోన్	కొవ్వులు	120 µg	రక్తస్రావం	N/D	?

విటమిన్లు - చెడు ప్రభావము

మనిషి ఆరోగ్యముగా మనుగడ సాగించడానికి విటమిన్ల అవసరమెంతోవుంది. విటమిన్ల లోపము వలన ఎన్నో వ్యాధులు వచ్చినా సదరు లోపాన్ని పూరించినట్లైతే ఆయా వ్యాధులు ఇట్టే మాయమవుతాయి. అయితే వచ్చిన చిక్కేమిటంటే విటమిన్ల లోపాలను పూరించే ఆదుర్దాలో విటమిన్లు పుష్కలముగా ఉండే తాజా పండ్లు,ఆకు కూరలకు బదులు ఏకంగా విటమిన్ గుళికలు మింగడము వల్ల ప్రయోజనానికి బదులు కీడే ఎక్కువ జరుగుతుందని ఐరోపా శాస్త్రజ్ఞులు అంటున్నారు. డెన్మార్క్ లోని కోపెన్ హెగాన్ యూనివర్సిటీ ఆసుపత్రికి చెందిన 'గోరన్ బెలకోవిచ్'నాయకత్వములో జరిగిన పరిశోధనలో ..విటమిన్ ఎ ,విటమిన్ ఇ ,బీటాకెరోటిన్లను గుళికల రూపంలో తీసుకుంటే ఏకంగా ప్రాణహాని సంభవిస్తుందని తేలింది. అయితే విటమిన్ సి ,సెలీనియం లను ఈవిధంగా తీసుకుంటే ఏ ఇబ్బంది ఉండదన్నారు. గతంలో కొన్ని పరిశీలనలు విటమిన్ గుళికలలో వుండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని తెలిపాయి. ప్రస్తుత పరిశోధనా ఫలితాలు అందుకు విరుద్ధముగా ఉన్నాయి. 180,938 మంది ప్రజలపై చేసిన పరిశోధనల వల్ల మొత్తము మీద 5 శాతము ప్రజలు విటమిన్ గుళికల వలన మరణిస్తారని తేలింది. వివిధ రకాల విటమిన్లు వేరు వేరుగా పరిశీలించినపుడు

* బీటా కెరోటిన్ వల్ల 7 శాతము,
* విటమిన్ A వల్ల 16 శాతము,
* విటమిన్ E వల్ల 4 శాతము మంది మరణించారు అని పరిశోధనల వల్ల తెలిసింది. సెలీనియం వల్ల 10శాతము మరణపు రేటు తగ్గిందని గమనించారు.

విటమిన్ ఎ : click here for more details in Telugu

కంటి చూపును సవ్యంగా ఉంచడంలో విటమిన్ ఎ పాత్ర ముఖ్యమైనది. వ్యాధి నిరోధక చర్యలు, చర్మ దృఢత్వానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. ఇది కొవ్వులో కరిగే విటమిన్. మన దేశంలో మూడు శాతం మంది పిల్లలు విటమిన్ ఎ లోపం కారణంగా కంటిలో బిటాట్ స్పాట్ (తెల్లని కనుగుడ్డుపై నల్లటి మచ్చ) తో బాధ పడుతున్నారు. విటమిన్ ఎ లోపం తొలిదశ లక్షణాల్లో రేచీకటి మొదటిది.

లోపానికి గురైనప్పుడు అంధత్వం వస్తుంది. మనిషి ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందడానికి, నేత్రదృష్టి బాగా ఉండటానికి .... విటమిన్ ఎ (A)అవసరం.

విటమిన్ డి (Vitamin D) : click for more details
విటమిన్ D3 చర్మానికి సూర్యరశ్మి (ముఖ్యముగా అతినీలలోహిత కిరణాలు) సోకినపుడు తయారుచేయబడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల రికెట్స్ అనే వ్యాధి వస్తుంది.

బి విటమిన్ : B విటమిన్స్ జాబితా--22 రకాలు మిళితమై ఉన్నాయి. అందులో కొన్నే మానవులకు ఉపయోగపడతాయి.

* విటమిన్ B1 (thiamine),

* విటమిన్ B2 (రిబోఫ్లేవిన్-riboflavin),

* విటమిన్ B3 (నియాసిన్ లేదా niacinamide),

* విటమిన్ B4 (అడెనీన్-adenine),

* విటమిన్ B5 (పాంతోతేనిక్-pantothenic acid),

* విటమిన్ B6 (pyridoxine, pyridoxal, లేదా pyridoxamine,),

* విటమిన్ B7 (biotin),

* విటమిన్ B8 '''(adenosine),

* విటమిన్ B9 (ఫోలిక్ ఆమ్లం-folic acid),

విటమిన్ భ10 (PABA)పారా అమినో బెంజోయిక్ యాసిడ్),

* విటమిన్ బి 12 (వివిధ cobalamins; విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ లో సాధారణంగా cyanocobalamin),

*some rare B-vitamins

* విటమిన్ B11: ఫోలిక్ ఆమ్లం యొక్క ఒక రూపం ఇది pteryl-hepta-glutamic acid-కొంతమంది పెరుగుదల అంశం. తరువాత మానవులకు అవసరమైన ఐదు folates ఒకటి కనుగొన్నారు . విటమిన్ S లేదా కారకం (factor)ఎస్ అని కూడా పిలుస్తారు

* విటమిన్ B13: orotic యాసిడ్, ఒకప్పుడు విటమిన్ గా భావించేవారు .. ఇప్పుడు తెలిసినది ఒక విటమిన్ కాదు అని .

* విటమిన్ B14: ఎర్ల్ ఆర్ నోరిస్ ద్వారా కనుగొబడినది. పేరు cell proliferant, రక్తహీనత, ఎలుక పెరుగుదల అంశం, మరియు antitumor pterin ఫాస్ఫేట్. 0.33ppm వద్ద మానవ మూత్రాన్ని (తరువాత రక్తంలో) నుండి వేరుచేయబడినది కానీ మరింత సాక్ష్యం తో నిర్ధారించ బడ లేదు. తరువాత అతని ద్వారానే నిరాకరించబడింది . అతను కూడా ఈ xanthopterin లేదని పేర్కొన్నారు .

* విటమిన్ B15: pangamic యాసిడ్,

* విటమిన్ B16: dimethylglycine (DMG),

* విటమిన్ B17: nitrilosides, amygdalin లేదా Laetrile. ఈ పదార్థాలు విత్తనాలు, మొలకలు, బీన్స్, tubers, మరియు ధాన్యాలలో గుర్తించవచ్చు. పెద్ద పరిమాణంలో విష ము అని ప్రతిపాదకులు ఇది అంగీకరించారు .శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేకపోవడం ఆదరణపొందలేదు . క్యాన్సర్ చికిత్స మరియు నివారణ లో పనిచేయునని వాదించారు.

విటమిన్ B18:

విటమిన్ B19:

విటమిన్ B20: carnitine,

విటమిన్ B21:

విటమిన్ B22: తరచూ అలోవేరా నుండి వెలికితీయుదురు యొక్క ఒక మూలవస్తువుగా కాని పలు ఇతర ఆహారాలు లో పేర్కొన్నారు. అని ఒక మూలం ద్వారా పేర్కొన్నారు విటమిన్ B12b.

బి విటమిన్ ఉపయోగాలు :

పిండిపదార్థాల జీర్ణక్రియలో ఉపయోగపడే ఎంజైమ్‌గా విటమిన్ బి పని చేస్తుంది. ఆహా రంలో లోపిస్తే ఆకలి మందగిం చడం, చేతులు కాళ్లు మొద్దుబారడం, గుండెదడ,అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు సంభవిస్తాయి.

<u>విటమిన్ సి </u>:<u>(for more details in Telugu click here)</u>

లోపిస్తే స్కర్వీ అనే వ్యాధి వస్తుంది. నోటిలో పుండ్లు పడటం, చిగుళ్లనుంచి రక్తం కారడం, దంతాలు కదలడం, చర్మం కింద ఉండే కేపిల్లరీస్ చిట్లి రక్తస్రావం కావడం జరుగుతాయి. గాయాలు త్వరగా మానడానికి విటమిన్ సిను ఇస్తారు.


B12 vitamin containing food substances

విటమిన్లు Table :

నీటిలో కరిగే విటమిన్లు

విటమిన్	రసాయనిక నామము	లభించే పదార్థాలు	న్యూనత వలన కలిగే వ్యాధులు
బి 1	థయామిన్	గోధుమ వంటి ధాన్యాలు, వేరుశనగ వంటి నూనె గింజలు, నువ్వు గింజలు , పాలు, మాంసము, చేప, గుడ్లు, కాయ గూరలు.	బెరి బెరి, ఆకలి మందగించటం
బి 2	రైబోఫ్లేవిన్	పాలు, గుడ్లు, కాలేయము , మూత్రపిండము, ఆకు కూరలు	నోటిపూత, నోటి మూలల్లో పగలటం
బి 6	పైరిడాక్సిన్	పాలు, కాలేయము, మాంసము, గుడ్డులోని సొన, చేపలు, ధాన్యాలు, చిక్కుడు జాతి కాయలు, కాయకూరలు.	రక్తహీనత, ఉద్వేగము, నాడి మండలంలో లోపాలు
B9-ఫోలిక్ ఆమ్లము	ఫోలిక్ ఆమ్లము	కాలేయము, మాంసము, గుడ్లు, పాలు, ఫలాలు, ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు	రక్తహీనత, అతిసారము, తెల్ల రక్త కణాలు నష్ట పోవటము
బి 12	సయానో కో బాలమైన్	ఆహార పదార్థాలలో లభించదు. పేగులోని బాక్టీరియములు దీన్ని సంశ్లేషణము చేసి శరీరానికి అందిస్తాయి	హానికర రక్తహీనత

సి	ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లము	నిమ్మ జాతి ఫలాలు (సిట్రస్) , టమోటాలు , కాయకూరలు, బంగాళ దుంపలు, కాలిప్లవర్, కొన్ని పండ్ల జ్యూసులు, పచ్చిమిరపకాయలు.	స్కర్వె
B5--పాంటోథినక్ ఆమ్లము	పాంటోథినక్ ఆమ్లము	తాజాకాయకూరలు, కాలేయము, మూత్ర పిండము, ఈస్ట్, గుడ్డులోని సొన, మాంసము, చిలగడ దుంపలు, వేరుశనగ,తేనె	కాళ్ళు మండటము
బయోటిన్ vitamin B7	బయోటిన్	పప్పు దినుసులు, గింజలు, కాయకూరలు, కాలేయము, మూత్రపిండము	కండరాల నొప్పులు, నాడీ మండలంలో తేడాలు, అలసట

కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు

విటమిన్	రసాయనిక నామము	లభించే పదార్థాలు	న్యూనత వలన కలిగే వ్యాధులు
ఎ	కెరోటిన్	కాలేయము, గుడ్లు, వెన్న, పాలు, చేప, మాంసము, కాడ్, షార్క్ చేపలనూనె, బచ్చలి, తోటకూరలు, క్యారెట్ , టమోటా, గుమ్మడి, బొప్పాయి, మామిడి	రేచీకటి, జిరాఫ్ థాల్మియా, శుక్ల పటలము పగలటం, చర్మం మీద పొలుసులు
డి	కాల్సిఫెరాల్	కాలేయము, గుడ్డులోని సొన, వెన్న, కాడ్ చేప నూనె, షార్క్ చేప నూనె	రికెట్స్ ఎముకలు పెళుసుగా

			అవుతాయి
ఇ	టోకోఫెరాల్	పాలు, కాయకూరలు, బాదంపప్పు ,మొలకెత్తిన గింజలు , మాంసము, గుడ్డులోని సొన, పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు గింజల నూనె, పత్తి గింజల నూనె	పురుషులలో వంధ్యత్వము, స్త్రీలలో గర్భస్రావము, ఎర్ర రక్త కణాల జీవిత కాలపరిమితి తగ్గటము
కె	యాంటిహేమరేజ్	ఆకు కూరలు , ఆవు పాలు	రక్తము ఆలస్యంగా గడ్డ కడుతుంది

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.5
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	20
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	9
లక్ష్మీగణపతి పూజాకల్పం	...
వరలక్ష్మీ వ్రతం	5
కేదారేశ్వర వ్రతం	5
త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	5
త్రినాథవ్రతం(సాదా)	3
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	5
మంగళ గౌరీవ్రతం	9
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	15
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	15
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	15
సంతోషీమాతా వ్రతం	15
ఏడు శనివారాల వ్రతం	15
సత్యనారాయణవ్రతం	15
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	15
శివదీక్ష	9
మార్గశిర లక్ష్మీవారాలవ్రతం	...
శ్రీ వేంకటేశ్వర (దీక్ష) గోవిందమాల	...
కాత్యాయనీ వ్రతం	15
సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	15
తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	30
స్త్రీల వ్రతకథలు	25
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	45
స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	27
సర్వదేవతా పూజావిధానం	15
ఆరువ్రతాలు	25
ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	9
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	9
పార్వతీ నిత్యపూజ	9
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	9
శ్రీ చక్రపూజ	9
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	30
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	30
లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీలలితా నిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	9
శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	9
అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	9
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	9
మహిషాసుర మర్ధనీపూజ	9
రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	9
కాలభైరవ నిత్యపూజ	9
శివపూజ	9
వీరభద్ర పూజ	9
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	9
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	9
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	9
రామదేవుని కథ	9
శివదేవుని కథ	9
విష్ణుపూజ (విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రసహితం)	9
శ్రీకృష్ణ పూజ, గోపూజ	9
లక్ష్మీనరసింహపూజ	9
రాఘవేంద్రపూజ	9
విశ్వకర్మపూజ	9
శనైశ్చరపూజ	9
వేంకటేశ్వరపూజ	9
బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	9
సూర్య నిత్యపూజ	9
నవగ్రహ నిత్యపూజ	9
సకలదేవతా అష్టోత్తర శతనామావళీపూజ	9
పంచాయతన పూజ	45
రుక్మిణీ కల్యాణం	15
అష్టనాగపూజ	30
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	30
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	30
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	30
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	30
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	20
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	15
హనుమద్ వ్రతం	30
28 వ్రతములు	99
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	30
కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150
కలశపూజలు (విడివిడిగా)	150
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	30

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	31
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	99
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	20
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	30
లలితా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీ సహస్రనామములు	18
దుర్గా సహస్రనామములు	18
ఆంజనేయ సహస్రనామములు	18
శివ సహస్రనామములు	18
విష్ణు సహస్రనామములు	18
గణపతి సహస్రనామములు	18
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	18
గాయత్రి సహస్రనామములు	18
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	18
శ్రీరామా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	18
సరస్వతి సహస్రనామములు	18

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

లక్ష్మీగణపతి సహస్రనామములు	18
సూర్యసహస్రనామములు&ఆదిత్యహృదయం	18
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	18
మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	18
సంధ్యావందనం	18
మంత్రపుష్పమ్	18
హనుమాన్ చాలీసా	7
(పాకెట్) మణిద్వీపవర్ణన	7
ఆరు చాలీసాలు	9
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	7
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	7
ఆరుదండకాలు	5
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5
అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	7
దేవీఖడ్గ మాలాస్తోత్రమ్(మహిషాసురమర్దనీ స్తోత్రంతో)	7
నమశ్శివాయ గేయామృతం	5
బాలాత్రిపుర సుందరీ స్తోత్రకదంబం	81
సుందరకాండ (పాకెట్)	9
భగవద్గీత మూలం	18
రామరక్షాస్తోత్రమ్	18
స్తోత్ర రత్నావళి	30
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	8
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	8
మంత్రపుష్పం (మినీ)	8
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	30
కుజదోషం	9
కాలసర్ప దోషం	9
మీ అప్పులు తీరాలా?	9
దృష్టిదోషాలు నివారణ	9
సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	9
పంచసూక్తములు	9
సంధ్యావందనం	9
శ్రీరామదూతంశిరసానమామి(తాత్పర్యంతో)	9
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	9
మన్యుసూక్త-మంత్రపారాయణం	9
గాయత్రీమంత్రాలు	9
పంచరత్న స్తోత్రాలు	9
కరావలంబ స్తోత్రాలు	9
దశావతార స్తోత్రాలు	9
అష్టోత్తర శతనామస్తోత్రాలు	9
భుజంగ స్తోత్రాలు	9
ప్రాతఃస్మరణాలు	9
జపమంత్రాలు	9
సర్వదేవతా సుప్రభాతములు	9
ద్వాదశ నామస్తోత్రాలు	9
కుమారస్వామి స్తోత్రమాల	9
సుదర్శన స్తోత్రమాల	9

హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	9
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	9
పంచముఖఆంజనేయస్తోత్రమ్	9
దండక రత్నాలు	9
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	9
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	9
పంచ అథర్వణ శీర్షములు	9
ప్రార్థనా శ్లోకములు	9
గణపతి స్తోత్రమాల	9
శ్రీ గురుగీత	9
సర్వదేవతా కవచములు	9
సర్వదేవతా అష్టకములు	9
హిందూ సంస్కృతిసంప్రదాయాలు	9
విష్ణు స్తోత్రమాల	9
దేవీ స్తోత్రమాల	9
శివస్తోత్రమాల	9
విష్ణు స్తోత్రములు	9
భర్తృలహరి సుభాషితాలు	9
నవవిధ భక్తిమార్గాలు	9
నవదుర్గలు	9
దశమహావిద్యలు	9
తిరుపతి వెళదాం	9
నవగ్రహస్తోత్రమాల	30
మహాన్యాసమ్	30
సుందరకాండ గానామృతం	30
సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	30
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	36
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	36
స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	81
మూకపంచశతీ	81
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	108
గోమాతపూజావిధానము	7
ఆనందసిద్ధి - శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99
బొమ్మల గురుచరిత్ర	...
బొమ్మల సాయిచరిత్ర	...
బాలలబాబా శ్రీ సాయిచరితం	9
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99
శ్రీసాయిసన్నిధిద్వారకామాయిలీలలు	....
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	50
దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	30
నవనాథ చరిత్ర	90
శ్రీ సాయిచరిత్ర(బైండు)ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయ పూజాకల్పం,సహస్రంతో	15
అనఘాదేవీ వ్రతం	15
శ్రీ సాయిసచ్చరిత్ర గానామృతం	15
శ్రీ గురుచరిత్ర గానామృతం	45
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	25
మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	25
అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	25
శ్రీసాయి అష్టోత్తరశతనామావళీమాహాత్మ్యం	25
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	15
శ్రీ సాయిభజనమాల	15
శ్రీ సాయి భజన్స్	15
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	15
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	15
ప్రతిగురువారంసాయినిత్యపూజ	8
"శ్రీసాయి"కోటి	15
"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	12
ద్వారకామాయి భక్తిగీతాలు	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీలక్ష్మీ సాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ ద్వారకామాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ శిర్డీభక్తిమాల	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	9
శ్రీ సాయివేయినామాలు	4
శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	9
శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	9
శ్రీ సాయినాధ చాలీసా	9
శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	9
శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	9
శ్రీ దత్తాత్రేయ నిత్యపూజ F	9
శ్రీ సాయి సూక్తులు	9
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	9
శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	9
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	10
భక్తుల సందేహాలకుబాబా సమాధానాలు	45
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45
శ్రీ షిర్డీసాయి లీలామృతం (VG)	25
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	10
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	90
సాయిపూజావిధి	30
సాయిమహిమ	....
సాయిసత్యవ్రతం	15
సాయి అనుగ్రహమ్	116
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	12
శ్రీదత్తలీలామృతము	72
హృదయంలో సాయి	12
శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	81

4. జ్యోతిషాలు

'శుభసమయ' గంటల పంచాంగం	30
సనాతన వైదిక బ్రాహ్మణ పంచాంగం (వంగిపురపువారి పత్రికసైజ్‌పంచాంగం)	69
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	50
చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తాపంచాంగము	50
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116
శ్రీచక్ర పంచాంగము(రాష్ట్రతొలిమహిళపంచాంగకర్త)	30
వేంకట్రామా&కో సిద్ధాంతుల రేలంగితంగిరాలవారి గంటలపంచాంగము	30
తంగిరాల పెద్దపంచాంగం	39
కాలచక్రం జ్యోతిష క్యాలండర్	20
గ్రహబలం క్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	20
శుభలగ్నం (తంగిరాల) క్యాలండర్	20
శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	20
సాదా క్యాలండర్	5
పాకెట్ క్యాలండర్	10
తాజకనీలకంఠీయమ్	100
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	207
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	150
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150
వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	81
సింపుల్ రెమిడీస్	....
హోరాసార	.....
శంభు హోరప్రకాశిక	.....
పూర్వ పరాశరి	100
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200
1940-60వరకు పాతపంచాంగములు	225
ప్రశ్న సింధు	90
నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	36
సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	90
సూర్యసిద్ధాంత పంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150
దృక్సిద్ధాంత పంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	36
పంచప్రాచీన జ్యోతిషాలు	36
జాతక గణిత ప్రవేశిక	30
భృగు సూత్రాలు	36
జ్యోతిషమర్మబోధిని	45
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	45
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	45
జాతక మకరందం	30
జ్యోతిష సరస్వతి	30
మీజననకాల విశేషాలు	30
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	30
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	30
శుభముహూర్త శిరోమణి	30

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

నక్షత్ర ఫలమంజరి	30
పంచాంగం చూసే విధానం	30
సర్వార్థ జ్యోతిషం	30
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	30
నవరత్నములు శుభయోగములు	30
జ్యోతిషభావఫలచంద్రిక-1	...
శుభశకునాలు	20
హస్తరేఖాఫలితాలు	30
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	30
ముహూర్త దీపిక	81
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	20
కలలు ఫలితాలు	20
నిత్యజీవితంలో అదృష్ట సంఖ్యలు	9
నిత్యజీవితంలో నక్షత్రాలు	9
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	30
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	90
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940-2050)	900
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	45
జాతకాలంకారం	36
జ్యోతిష వైద్య రత్నావళి	36
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250
జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	30
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	90
అంగసాముద్రికం	30
హస్త సాముద్రికం	40
వధూవర గుణ సమ్మేళనం	....
లాల్ కితాబ్	81
జాతకరాజము	36
శకునశాస్త్రం	36
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	100
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150
అష్టకవర్గు	45
బృహత్‌జాతకం(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200
లగ్నరత్నాకరం	36
షట్పంచాశిక	120
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	207
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	45
ముహూర్తచింతామణి	81
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	45
ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150
అదృష్టరెమెడీస్	99
ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	36
ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	36
జ్యోతిష రెమిడీస్	300
జాతక రహస్యాలు	250
జాతకమార్తాండం (కొండపల్లి)	250
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక (కొండపల్లి)	250
గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	90
శనిగ్రహరెమిడీస్	90
జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	90
నాడీజ్యోతిషం	45
వివాహజ్యోతిషమంజరి	45
గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	....
మీ పుట్టినతేదీనిబట్టి మీ జీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్)	81
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
గౌతమసంహిత	45
హోరరత్నమాల	45
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50
గ్రహభావ బలములు	50
కాలచక్రదశ	50
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50
జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50
పురోగామి జాతకం	50
భావార్ధరత్నాకరం	75
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75
అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75
జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75
ప్రశ్నతంత్ర	75
ముహూర్తం	75
విశిష్ట జాతకములు	125
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125
300 ముఖ్యమైన యోగములు	125
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	250
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	రూ.200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200
భావార్ధరత్నాకరము	75
ముహూర్త చింతామణి	150
స్వప్న శాస్త్రము	30
శతయోగమంజరి	75
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	150
అనుభవసులభవాస్తు - 1	75
అనుభవసులభవాస్తు - 2	125

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	30
మీరూ మీ వాస్తు	30
గృహవాస్తు చిట్కాలు	30
వాస్తు పూజ	30
వాస్తు సూత్రములు	30
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	30
వాస్తు సూక్తులు	10
గృహవాస్తు వర్గులు	90
డోలనవిద్య ఉపయోగాలు (డౌజింగ్)	36
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	45
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు	81
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాల)	....
ప్రాచీన వాస్తుశాస్త్రములు	36
ఆధునిక గృహవాస్తు	81
శుభవాస్తు	207
శుభవాస్తు సలహాలు	36
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	90
వాస్తుశాస్త్రం	45
హౌస్ ప్లాన్లు	30
గృహవాస్తుసారం	30
గృహవాస్తు చంద్రిక	30
గృహవాస్తు దర్పణం	30
జ్యోతిష - గృహవాస్తు చంద్రిక	....
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	...
వాస్తు శిరోమణి ,,	...
శ్రీకృష్ణవాస్తు ,,	....
పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	90
వాస్తుడిండిమమ్ ,,	45
వాస్తుదుందిభి ,,	90
విశ్వకర్మవాస్తుశాస్త్రము ,,	...
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	45
శల్యవాస్తు,జలవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)	81
మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120

6. మంత్రశాస్త్రాలు

శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360
శ్రీ గురు తంత్రం	108
సర్ప (నాగ)తంత్రం	250
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200
మంత్రసిద్ధి	90
మంత్రసాధన	45
తంత్రజాలం	45
యక్షిణీ తంత్రం	45
పాశుపత తంత్రం	90
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	45
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	45
మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	45
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	45
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	45
సదాచార దీపిక	45
గాయత్రీ తంత్రమ్	108
గుప్త సాధన తంత్రం	45
యంత్రసిద్ధి	333
మంత్రశక్తి	45
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	45
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	250
తాంత్రిక పంచాంగం	45
హవన తంత్రం	250
పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	90
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360
షోడశనిత్యతంత్రం	250
శాక్తేయతంత్రం	250
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	45
రుద్రయామళతంత్రం	250
ప్రపంచసారతంత్రం	45
బదనిక తంత్రమ్	45
ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	45
రుద్రాష్టాధ్యాయః	90
పరశురామతంత్రమ్	108
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
గంధర్వ తంత్రమ్	45
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
కామధేనువు తంత్రం	360
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	45
మహామంత్రశాస్త్రసంగ్రహః	150
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	45
శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	45
గణేశ ఆరాధన 1	90
గణేశోపాసన 2	90
నవగ్రహారాధన	144
నవగ్రహవైభవం	90
నవగ్రహ రెమెడీస్	90
నవగ్రహ వేదం	90
శనిగ్రహారాధన	90
ఆదిత్యారాధన	90
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	90
శ్రీ శివ ఆరాధన	90
లక్ష్మీ ఆరాధన	90

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

హనుమదారాధన	90
లలితారాధన	90
శ్రీ చక్రారాధన	...
గాయత్రీ ఆరాధన	90
వీరభద్రారాధన	90
కాలసర్ప యోగం	90
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	90
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	90
సుందరకాండ వచనం	90
వేదసూక్తములు	90
అష్టాదశపురాణములు	...
వేమన పద్యసారామృతం	90
పండగలు పర్వదినాలు	90
కుజగ్రహారాధన	90
భైరవారాధన	90
సూక్తిరత్నాలు	90
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144
పురాణపండ రామాయణం	90
పురాణపండ భారతం	90
పురాణపండ భాగవతం	90
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	90
సర్వదేవతా స్వరూపుడు వేంకటేశ్వరుడు	90
హనుమచ్చరిత్ర	90
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	45
శ్రీ దేవీ సప్తశతి	90
మానవధర్మాలు	.....
గరుడపురాణం	36
మాఘపురాణం	30
శివపురాణం	30
వైశాఖపురాణం	30
స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	45
స్థూలాక్షరి శివపురాణం	45
స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	45
కార్తీక పురాణం	25
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	45
మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	150
పెద్దబాలశిక్ష	36
గాయత్రీ మహిమ	30
మత్స్య యంత్ర మహిమ	45
పురాణనామ చంద్రిక	......
వేదమంత్ర సంహిత	108
వృక్షదేవతలు	36
హనుమద్విజయం	30
హనుమద్వైభవమ్	30
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150
సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150
నవగ్రహ దర్శనమ్	90
నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	90
సాలగ్రామములు	90

చతుర్వేదములు	108
సహస్రలింగార్చన	120
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200
బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200
కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	36
పంచమవేదం మహాభారతం	81
దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	81
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144
శ్రీ హయగ్రీవ ఆరాధన	90
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ ఆరాధన	90
దైవారాధన	90
(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	90
గణపతిభాష్యం	90
దక్షిణావృత శంఖములు	45
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	30
ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	240
గీతారాధన	90
యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	90
శ్రీ శివగీత	108
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	100
చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	30
నవయోగులు	90
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	90
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి(పెద్దది) -(108 అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	90
భగవత్‌స్తుతి	90
సూర్యోపాసన	30

8. వైద్య గ్రంథాలు

ఆహారం ఆరోగ్యం	30
మూలికావైద్య చిట్కాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	20
ఆయుర్వేద వైద్యం	30
గృహవైద్య రహస్యాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి - సెట్	...
గృహవైద్యసారం	30
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	45
ప్రకృతివైద్యం	30
ఆహారం-వైద్యం	81
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	81
ఆయుర్వేదమ్	30
అనుపానతరంగిణి	....
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	90
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాకడం - ఉపయోగాలు	90
ఆకుకూరలు	...
వనమూలికావైద్యం	300
ఏకమూలికావైద్యం	90
అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	90
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	90
ఒబెసిటి	90
హెల్త్‌గైడ్	90
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	90
ఫుడ్‌థెరపి	90
న్యాచురల్‌థెరపి	90
సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	90
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	90
యోగామంత్ర	90
యోగా సండే టు మండే	90
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	90
హెల్త్‌ఫైల్	108

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	25
శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన	45
శ్రీ అయ్యప్ప యాత్రా విశిష్టత	45
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	45
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	15
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	15
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	6
శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష)	25
దేవీలీలామృతం	81
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	15
దేవీ భక్తిగీతాలు	15
జై భవానీదీక్ష F	9
భవానీదీక్ష P	6
దేవీ భక్తిమాల	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	99
అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	15

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య కీర్తనలు (బిగ్)	15
అన్నమయ్య కీర్తనలు (చిన్నవి)	9
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు (బిగ్)	15
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు(చిన్నవి)	9
త్యాగయ్య కీర్తనలు	9
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20
వసుంధర మంగళ హారతులు	20
సర్వదేవతా భజనలు	30
జానపదగీతాలు	20
చిట్టి పొట్టి పాటలు	9
జాతీయ గీతాలు	9
శివభక్తి మాల	9
విష్ణు భక్తిమాల	9
దేశభక్తి గీతాలు	30
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	30
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	30
గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	30
గానవిద్యాబోధిని	90
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	90
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	30
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	30
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	30
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు(జానపదగీతాలు)	30

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భగవద్గీత	15
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	90
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	90
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	90
సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి హిట్స్	....
సినీభక్తిగీతాలు	90

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	45
శాకాహార వంటలు	20
మాంసాహారవంటలు	20
చిట్టిచిట్కాలు	20
అందానికి చిట్కాలు	20
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	20
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	9
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	30
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	30
చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	20
పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	20
పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	20
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	20
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	45
ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	36
ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	36
బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	20
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	20
మైక్రోవోవెన్ వంటలు	81
సర్వదేవతాభక్తిమాల	30
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	30
పిల్లలపేర్లు (పాప)	30
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	30

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	150
యోగాసనాలు	30
సూర్యనమస్కారములు	30
పొడుపుకథలు (పెద్దది)	20
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	5
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	20
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	15

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	15
జనరల్ నాలెడ్జ్	15
నూరు ఎక్కాలు	7
1-100 టేబుల్ బుక్	7
శ్రీరామకోటి	25
శ్రీశివకోటి	25
మేజిక్	20
అంకెలతో గారడీ	20
ప్రేమకథలు	20
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	20
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	20
హృదయస్పందన (కవితలు)	20
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	30
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	30
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	25
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	25
విజయం మీదే	30
కలిసి జీవిద్దాం	30
నాదబ్రహ్మోపాసన (ధ్యానం+సంగీతంమేలు కలయిక)	90
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	90
క్రియాయోగం	30
ఆనందంగా జీవిద్దాం	81
హరిశ్చంద్ర నాటకం	45
మ్యాజిక్‌గైడ్-ట్రిక్కులు,తమాషాలు-కపటిప్రపంచం	90
చదరంగం	90
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	90
పంచసాయకం	90
రతిరహస్యాలు	90
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	90
మంత్రశాస్త్రమహోదధి	90
అసతోమయ సద్గమయ	36
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	90
చింతామణి (నాటకం)	50
పాండవ ఉద్యోగం (నాటకం)	45
బాలనాగమ్మ (నాటకం)	50
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	30
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	45
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	25
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	90
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	45
కాళహస్తి శివపురాణం	90
కాళహస్తి దేవీభాగవతం	90
కులార్ణవ తంత్రమ్	150
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	250
యోగాసనాలు (VG/TNL)	30
రామరాయ వాస్తుశాస్త్రం (ముద్రగడ రామారావు)	90
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	9
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	75
తరిగొండవెంగమాంబవిరిచిత-శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యం	150
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	36
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	45
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	500
శ్రీదేవీభాగవతం బైండు	261
శ్రీశివపురాణం బైండు	260
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము -ఫలితజాతక సూత్రములు	595
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	106
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	250
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	150
నారద సంహిత	150
రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	100
అంగారకుడు (కుజుడు)	45
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	150
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	225
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,100
మహాదశా పారిజాతం	,,100
25సం॥ పంచాంగం (2000-2025)	,,250
Latitude - Longitude (English)	,, 50
జాతక నారాయణీయం(వాద్రేవువారివి)	రూ.150
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120
యోగావళీఖండం ,,	120
ముహూర్త సింధువు ,,	150
జయభారతి (పురాణపండశ్రీనివాస్)	21
జయహే...జయహే... ,,	27
జయతు...జయతు... ,,	27
సాయి... ,,	45
శ్రీమాలిక ,,	20
ఆరతిసాయిబాబా ,,	25
అంగారకుడు	45
శుక్రుడు	45
రాహుకేతువుల సమస్త ప్రభావాలు	100

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.